Blanca

y sus hierbas medicinales de antaño



Piedad Cano Miñano
Ángel Ríos Martínez
Govert Westerveld

Blanca y sus hierbas medicinales de antaño



Piedad Cano Miñano
Ángel Ríos Martínez
Govert Westerveld

Blanca y sus hierbas medicinales de antaño



Piedad Cano Miñano
Ángel Ríos Martínez
Govert Westerveld



Blanca y sus hierbas medicinales de antaño

Academia de Estudios Humanísticos de Blanca (Murcia) Spain

Este ebook no tiene ISBN

Este mismo libro ahora en papel de www.lulu.com tiene como ISBN: 978-0-244-01462-9

Lulu es una plataforma de autopublicación que se especializa en la publicación e impresión de obras con propiedad intelectual utilizando la impresión bajo demanda.

DEDICACIÓN:

a los amantes de la naturaleza

Prólogo

Sin darnos cuenta, la vida moderna nos aleja cada día más de la naturaleza. Diariamente vemos levantarse rascacielos en las ciudades, unos más altos que otros; así como también cómo se destruyen bosques y huertas simplemente para edificar y convertirlos en tierras de cemento y asfalto.

Cada vez más, el crecimiento de las ciudades y el despoblamiento del medio rural están pasando a ser de nuestros más grandes problemas; y no es sólo una cuestión económica, la vida en la ciudad nos obliga a prescindir de la verdadera realidad: la naturaleza. No nos damos cuenta de que estamos destruyendo nuestro futuro.

De esta forma, podemos notar cómo la sabiduría indoamericana tiene cada día más sentido: ¨*Sólo cuando el último árbol esté muerto, el último río envenenado, y el último pez atrapado, te darás cuenta que no puedes comer dinero.*" (Noah Sealth)

Afortunadamente, la moda ecológica es la nueva tendencia mundial y poco a poco nos vamos dando cuenta de que no podemos seguir así y que tenemos que cuidar la naturaleza y respetar el medioambiente. Siguiendo estas nuevas tendencias de lo natural, el desarrollo sostenible y la alimentación sana nos

obliga a volver a las comidas ¨de la abuela¨ y a las hierbas medicinales de antaño.

Con respecto a las hierbas medicinales, hemos hecho un estudio inicial de ellas para saber un poco más acerca de su uso antiguo en nuestro pueblo; pero una advertencia aquí es necesaria, ya que mientras que para la toma de un medicamento se consulta siempre –o por lo menos, así debería ser– al médico o al farmacéutico, muchos consideran que para los trastornos más leves el consumo de preparados a base de hierbas medicinales es más beneficioso y sin contraindicación alguna, por lo que se auto-prescriben tratamientos de todo tipo. Aquí es donde está precisamente el peligro, ya que muchas plantas contienen venenos sumamente potentes, por lo cual la recomendación de cualquier hierba medicinal está en manos de un médico. Por otro lado, se debe entender que las hierbas no ofrecen la seguridad de curación cuando la medicina tradicional ha fracasado. En conclusión, tratar por cuenta propia las enfermedades no es sensato.

Por todo lo anteriormente descrito, es importante resaltar que este libro no es de uso instructivo para la utilización de hierbas medicinales, sino más bien para conocer sobre la historia de éstas en la época de antaño en Blanca. Es muy posible que más de una hierba se utilizara en Blanca durante siglos – es decir, en el tiempo musulmán – y, por este motivo, se ha incluido también la literatura árabe.

Los autores.

INDEX:



1. INTRODUCCIÓN

Nunca había florecido el bello árbol de las ciencias en España como en el tiempo en que los califas, amantes del humano saber, protegieron á los hombres que se dedicaron al estudio. Con el descubrimiento de innumerables plantes dieron ellos un nuevo ser a la botánica. Protegidos por los califas estos hombres de estudio contribuyeron a disipar las tinieblas de la ignorancia en que se hallaba la Europa.

Muy pronto se multiplicaron las bibliotecas y las academias fundadas por los reyes moros, en donde se enseñaba la medicina con grande aprovechamiento, empezaron á, atraer a los extranjeros de todas partes. En Córdoba fundó una el califa al-Hakam II, que dio alumnos sapientísimos, y fue con el tiempo de las más nombradas; su biblioteca se componía de más de 400,000 volúmenes. Se puede afirmar que durante el califato de Abd al-Rahman III (912-961) y de su hijo al-Hakam II (961-976) en Córdoba se produce un extraordinario florecimiento de los estudios científicos.

El sabio persa Ibn Sina, más conocido como Avicena (980-1037), perfeccionó la técnica de la destilación, a través de la cual obtenemos los aceites esenciales en su estado puro. Dicha pericia llegó a Occidente gracias al pueblo árabe. Sin embargo, antes del nacimiento de Avicena se usaron ya en Persia algunas aguas perfumadas producidas por destilaciones primitivas. La famosa agua de rosa de Damasco se exportaba a países lejanos. Avicena escribió un trabajo *Al-Qanun fi'l Tibb* (Canon de la

medicina) que es considerado uno de los libros de medicina más famosos en el mundo árabe[1].

La botánica y la medicina hispano musulmanas deben parte de su gran desarrollo a los conocimientos del médico griego Dioscórides que escribió la *Materia médica.* Esta obra fue traducida al árabe en Bagdad en el siglo IX durante el califato abbasí. Su traducción, debida a Esteban, hijo de Basilio (881), no fue del todo satisfactoria, por lo que en el siglo X el emperador bizantino Constantino Porfirogéneta (905-959), envió como presente al califa 'Abderrahman III de Córdoba un ejemplar de la *Materia médica* escrito en griego. Éste fue traducido al latín por un monje llamado Nicolás, enviado también por el propio emperador, al que ayudaron varios médicos andalusíes para traducir la versión del latín al árabe. Destacó en este sentido el médico judío Abu Yusuf Hasday ben Shaprut[2].

En Sevilla, Zaragoza, Toledo y Coimbra, se hacían progresos rapidísimos, que rivalizaban en celo y emulación, pero sin que ninguna llegase al crédito de la de Córdoba. A mediados del siglo XII se contaban en diferentes partes de la Península setenta bibliotecas, y el número de autores que había dado Córdoba, Murcia, Almería, Granada, Sevilla, Toledo y otras ciudades ere asombroso: Córdoba había formado 150 autores de medicina; Almería 52; Murcia 61; Málaga 53; Portugal 25, dejando de enumerar los que había dado Granada, Sevilla, Valencia y Toledo[3].

---

[1] **DAMIAN, Peter y Kate** (1996). *Aromaterapia. El olor y la psique*. Lasser Press Mexicana, S.A. de C.V., pp. 16-17.

[2] **ALVAR, Carlos** (2010). *Traducciones y traductores. Materiales para una historia de la traducción en Castilla durante la Edad Media.* Centro de Estudios Cervantinos, Alcalá de Henares, p. 55.

[3] **HERNÁNDEZ MOREJON, Antonio** (1842). *Historia Bibliográfica de la Medicina Española,* Tomo I, pp. 122-126.

Tratados de Agricultura
al-Tignari, "Flor del jardín y recreo de las inteligencias"
(Zahr al-bustan wa-nuzhat al-adhan)
Ibn Bassal, Diwan al-filaha.

Ibn Wafid, Suma o compendio de Agricultura, Libro de los medicamentos simples y creó un jardín botánico o Huerta del Rey (Yannat al-Sultan) en la Vega del Tajo

Abu-l-Qasim, al-Zahrawi Compendio de Agricultura.
Ibn al-Awwam, Libro de la agricultura nabatea (Kitab al-filaha al-nabatiyya)
Ibn Luyun, Kitab al-filaha o Tratado de Agricultura
Abu-Hanifa Ahmad Dinawari El Libro de las Plantas

No cabe duda de que el uso en el pasado y actual en Blanca de las plantas medicinales mucho tenía que ver con la herencia árabe recibida. En este aspecto no podemos olvidar algunos autores de obras árabes que trataban sobre las virtudes de las plantas medicinales:

1.-El granadino ‘Abd al-Malik b. Habíb (790-853), nacido en Huétor Vega, escribió una obra sobre temas de medicina de la que se conserva un manuscrito titulado *Mujtasar fi l-‘tíbb* (Compendio de Medicina). Esta obra encierra una serie de noticias que van desde la llamada Medicina del Profeta, a las prácticas mágicas en uso en los primeros tiempos del Islam y, además, constituyendo el núcleo del tratado, una amplia relación de plantas, frutas, vegetales en general, y su uso terapéutico, su valor dietético y las características de su composición, según las teorías humorales de la medicina griega[4]. Esta obra fue traducida en castellano y editada[5].

---

[4] **ÁLVAREZ DE MORALES, Camilo** (1992). Algo más sobre el MS. Árabe 4764/1 de la B.N. de Paris. En: *Ciencias de la naturaleza en Al-*

2.-*Abu-l-Qasim Jalaf ibn ‘abbas al-Zahrawi* (c.936-c.1013) es uno de los médicos más importantes de al-Andalus, aparte de una figura muy significativa en la medicina practica de la España musulmana de la Edad Media. Escribió obras medicas que son *Kitab al-tasrif li-man ‘ayaza ‘an al-ta’lif* (Libro de la disposición medica para aquellos que no son capaces de saberlo por si mismos) que es un compendio teórico practico de medicina y está dividido en maqalas o tratados y *Kitab fi-l-tibb li-‘amal al-yarrahin* (Libro de la Medicina para la práctica de los cirujanos).
Su tratado fue traducido por Luisa María Arvide Cambra y editado por la Universidad de Almería bajo el titulo: “un tratado de polvos medicinales en al-Zahrawi”.

3.-*Abu-l-Mutarrif ‘abd al-Rahman ibn Muhammad ibn ‘abd al-Kabir ibn Yahya ibn Wafid ibn Muhammad al-Lajmi* (1008 - 1067). Fue visir y uno de los nobles de al-Andalus, vivió en Toledo y se dedico a estudiar las obras de *Galeno, Aristóteles*, y otros filósofos. De él se conoce varias obras, entre ellas sus obra *Kitab al-Adwiya al-Mufrada* (Libro de los medicamentos simples).
Su obra fue traducida por Luisa Fernanda Aguirre de Cárcer y editada por el Consejo Superior de Investigación Científica, Agencia Españo la de Cooperación Internacional.

Estuvo Ibn Wafid al servicio del rey al-Mamun de Toledo y para él creó un jardín botánico o Huerta del Rey *(Yannat al-Sultan)* que se extendía por la Vega del Tajo. Fue en este siglo XI,

---

Andalus, Textos y Estudios, II, Madrid. Editado por E. García Sánchez. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Instituto de Cooperación con el mundo árabe, Madrid, pp. 135-154.

[5] **IBN HABÎB** (1992). *Mujtasar fī L-Tibb. Introducción, edición crítica y traducción: Camilo Álvarez de Morales & Fernando Girón Irueste.* Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Instituto de Cooperación con el mundo árabe.

cuando Al Ándalus ve aparecer los primeros «Reales Jardines Botánicos», adelantándose casi quinientos años a los de la Europa del Renacimiento. Entre otras obras, Ibn Wafid escribió una *Suma o compendio de Agricultura.* La obra agronómica de Ibn Wafid inspiró una de los más famosos tratados de agricultura del Renacimiento: la *Agricultura General,* de Gabriel Alonso de Herrera, editada en 1513 por encargo del Cardenal Cisneros[6].

4.-Ibn al-Baytar (1197-1248) escribió *Kitab al-Jami' li-mufradat al-adwiya wa'l-aghdhiya* [Libro recopilatorio de medicinas y productos alimenticios simples]. Nombró las plantas y describió el uso de más de 1400 especies. Fue el francés Leclerc8 quien, en el siglo XIX, la tradujera al francés para que pudiéramos disponer de una versión fiable a un idioma moderno[7]. Ha sido, posiblemente, el nombre que más ha brillado como botánico entre los hispanoárabes.

Muchas plantas y productos llegaban a España por mar desde Oriente y se aclimataron pronto en nuestras islas. Es el caso de las adelfas (dafla), el ajo (tawm), la albahaca (al-habaq), la aleña (al-hanna), el aloe (al-sibar), el arrayán (ar-rayhan), el azahar (zahr), la cebolla (basal), el espliego (al-juzama), el granado (rumman), el hinojo (raziyanay), el limón (laymun), la manzanilla (babunay), la mejorana (al-mardaqus), el membrillo (al-miba), la menta (fawdanay), el narciso (naryis), el orégano (sa´tar), el perejil (baqdunis), el romero (al-´iklil), la rosa (ward), la ruda (fayyan), la sandia (bittij sindiya) o el tomillo cabezudo (sa´tar al-siwa). La lista sería interminable[8].

---

[6] **ALVAR EZQUERRA, Alfredo & otros** (2006). *Historia de España. Historia Moderna. La economía en la España moderna.* Ediciones Istmo, S.A., p. 515.

[7] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol.

[8] http://www.diariodeibiza.es/pitiuses-balears/2010/12/26/arquitectura-olfativa-yabisah/453888.html

Los indígenas de nueve países sudamericanos han celebrado en 1999 una victoria sin precedentes al conseguir que la Oficina de Patentes y Comercio de los Estados Unidos haya cancelado la patente registrada por un ciudadano norteamericano sobre una planta trepadora conocida como Ayahuasca. Esta planta es endémica de la selva amazónica, donde miles de indígenas la utilizan en sus ceremonias religiosas y curativas. Con otras palabras, las hierbas no se pueden patentar. La Naturaleza es un bien común.

Pero la cuestión es hasta cuándo van a respetar esto. La firma Nestlé, por ejemplo, en lugar de fabricar un sustituto artificial, o asegurarse que todo el mundo sepa los beneficios de una planta natural que cuesta poco, está tratando de crear un monopolio a partir de la *Nigella sativa* – más comúnmente conocido como flor de hinojo - para poder demandar a cualquier persona que lo use sin el permiso de Nestlé. Nestlé ha presentado solicitudes de patente en todo el mundo y son todas pendientes. Ahora Nestlé no está solo. Investigadores de la Universidad Veracruzana (UV), en coordinación con habitantes de la población El Conejo, en Perote, podrían patentar en 2015 cerca de 60 remedios basados en plantas medicinales de la región, mismos que pueden aliviar padecimientos desde simples hasta graves.

Con todas estas actuaciones se comprenderá fácilmente la importancia de las hierbas medicinales en la actualidad. Los medicamentos sintéticos tienen efectos secundarios que causan nuevos problemas, a menudo graves (los medicamentos son la tercera causa de muerte, por detrás de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer). Los laboratorios farmacéuticos también tienen muy en cuenta los principios activos disponibles en la naturaleza y los cuales se pueden extraer de las plantas hasta obtener una gran pureza de al menos 98%.

Muchas hierbas medicinales tienen principios activos que se utilizan en medicinas naturales sin los efectos secundarios de los

medicamentos de origen sintético. Durante muchos años se usó la Hesperidina, un principio activo natural de las cortezas de naranja y limón contra la fragilidad capilar (varices). Cuando venció el patente los multinacionales fabricaron sintéticamente un derivado de la Hesperidina con el nombre de Diosmina y otra vez tenían ellas un negocio para 20 años con un producto fabricado sintéticamente, pero a partir de principios activos naturales. Cuando finalizó la patenta de la Diosmina se le ocurrió a la industria farmacéutica de fabricar Hidrosmina, un derivado de la Diosmina, y de nueva tienen los laboratorios una medicina válida para 20 años.

El porcentaje de los principios activos depende de cada planta. En el caso de Hesperidina hallamos un porcentaje de 1, 1 y 4% respectivamente en las cortezas de limón, naranja y mandarina. Las semillas de Guarana tienen entre 4 y 8% de cafeína, aproximadamente 4 veces más que el café. Con esto entendemos mejor que los medicamentos de los laboratorios con altas purezas de los principios activos naturales tienen una actividad superior a las hierbas medicinales y son más eficaces en muchos tratamientos que las hierbas medicinales.

Hace tiempo ya que el panorama comenzó a cambiar, en parte porque los medicamentos sintéticos son muy costosos y tienen muchas contraindicaciones. Hoy, en muchos países se desarrollan investigaciones con plantas medicinales, y los resultados que se están obteniendo son muy promisorios. De esto se aprende que el cultivo regular de plantas aromáticas y medicinales y su transformación industrial es una interesante alternativa para numerosas regiones de España. De esta forma ayudaría a resolver problemas económicos, sociales y medioambientales. El campo tiene mucho futuro, pero el futuro agricultor tiene que prepararse –ecológicamente hablando - mucho mejor que en la actualidad es el caso.

Los agricultores, generalmente, en público mantienen una actitud de defensa a ultranza de la huerta. En privado, sin embargo, muchos manifiestan una actitud fatalista y derrotista. La huerta no tiene futuro. Por eso, están dispuestos a vender sus terrenos, si les hacen una oferta aceptable.

Sobre el futuro de la agricultura como opción de negocio, un empresario de chufas no tiene duda: "La huerta tiene mucho futuro". Un profesor de Formación Profesional advierte de que "en la agricultura sobran técnicos y faltan agricultores del siglo XXI, con calidad emprendedora. Se terminó la visión de nuestros abuelos, que tenían magníficas cosechas cuyos beneficios se perdían en intermediarios. La clave para el éxito de la huerta es especialización y profesionalización”. Los idiomas son parte fundamental en la formación de profesionales pues brindan herramientas clave para el desempeño laboral y la innovación.

Los conocimientos antiguos de nuestros abuelos son hoy fuente de estudio de la medicina moderna en busca de "nuevos" conocimientos y medicamentos más efectivos con menos efectos secundarios. Con estas nuevas tendencias el mundo agrícola está cambiando poco a poco y podemos preguntarnos: ¿Cuál ha de ser el nivel medio profesional del agricultor en los momentos actuales?

No todos saben por ejemplo, que de una planta llamada Digital o Dedalera se extrae la *digitalina*, eficaz remedio contra los males cardiacos (descubierta en Inglaterra por W. Withering en 1775) o que de la Rawolfia, originaria de la India, se extrae un principio activo llamado *reserpina* que controla la hipertensión de millones de personas en todo el mundo, y que la conocida aspirina (*Ácido acetilsalisílico*) se extraía originalmente de la corteza del no menos conocido Sauce.

Según resultados arrojados por estudios realizados en animales, la *hesperidina* contenida en el flavonoide de la cáscara de la naranja, incluyendo la parte blanca debajo de la capa externa, ayuda a disminuir la presión arterial alta y el colesterol, además de poseer propiedades antiinflamatorias.

El flavonoide *naringina* que se extrae de pomelo disminuye el hematocrito sanguíneo cuando el mismo es superior al 55% Cuando el hematocrito desciende, la sangre se hace más fluída, por lo tanto la circulación mejora y se disminuye el riesgo de formación de coágulos, punto grave en la arteriosclerosis.

La *diosmina* se extrae de los cítricos. Este flavonoide natural se halla presente en el limón y es utilizado en algunos medicamentos que afectan al sistema circulatorio. Consigue mejorar el tono muscular vascular y reducir la inflamación crónica en los vasos sanguíneos.

La *apigenina* es un flavonoide natural presente en las frutas y las verduras, como el perejil, la cebolla, o el *apio.* La *apigenina* posee propiedades quimiopreventivas y *antiinflamatorias*.

El olivo constituye una de las fuentes vegetales más ricas en cuanto a la presencia y diversidad de compuestos polifenólicos. De entre todos ellos destaca significativamente el *hidroxitirosol,* un compuesto para uso cosmético (cosmecéutico) como agente despigmentante de la piel, inhibiendo la acumulación incontrolada de melanina (manchas cutáneas). Otro compuesto es la *oleuropeina* que tiene propiedades diuréticas que hacen de ella un remedio muy interesante en el tratamiento de la hipertensión y las palpitaciones cardíacas.

El ácido carnósico es un producto natural que se encuentra en el romero. Es un potente antioxidante natural y se utiliza como conservante o antioxidante en productos cárnicos y alimentarios. Otro compuesto del romero es el ácido rosmarínico que tiene

actividades antioxidantes, anti-inflamatorias y anti-microbiana de amplio espectro contra bacterias y hongos. La actividad antioxidante del ácido rosmarínico es más fuerte que la de la vitamina E. Por otra parte Elimina las pecas, refuerza la elasticidad de la piel y retrasa el envejecimiento.

La *cinarina* es el principio activo de la alcachofa más destacable. Es gracias a esta sustancia que se considere al vegetal como un *alimento medicinal*, debido a que ejerce muchos efectos beneficiosos sobre el organismo, todos derivados de su condición de estimulador de secreción biliar (efecto colerético).

Los científicos esperan producir la próxima generación de productos farmacéuticos a partir de plantas modificadas genéticamente. En estos momentos el desafío técnico más importante es conseguir que las plantas modificadas genéticamente expresen de forma estable una dosis constante de los principios activos. La idea es fabricar medicamentos de bajo coste que se pueden ingerir a partir de las plantas modificadas genéticamente. Viene por lo tanto en el futuro tiempos apasionantes para el agricultor moderno.

2. REMEDIOS NATURALES CON ANTECEDENTES ÁRABES

AJO

Nombre latín: Allium Sativum

Descripción: Es una planta perenne con hojas planas y delgadas, de hasta 30 cm de longitud. Las raíces alcanzan fácilmente profundidades de 50 cm o más. El bulbo, de piel blanca, forma una cabeza dividida en gajos que comúnmente son llamados dientes.

Nombres vulgares: Ajo, Ajos, Ajo blanco

Origen: El origen del ajo parece remontarse a los países de Asia Central, desde donde una de sus variedades endémicas, *Allium longicuspic*, se propagó hacia el Mar Mediterráneo.

Principios activos: abundantes fructosanas (hasta un 75%). Aceite esencial (0,2-0,3%):
garlicina, aliina o sulfoxido de alilcisteina (1%), que es hidrolizada por la aliinasa produciendo alicina (responsable del olor característico del ajo), que se transforma rápidamente en disulfuro de alilo. Pequeñas cantidades de vitaminas (A, B1, B2, B6, C), adenosina, sales minerales: hierro, silice, azufre, yodo.

Usos en Blanca: Contra picaduras[9] de insectos. Masticando algunos dientes de ajo se evita el reuma.

Preparación: Se frota la zona afectada con un ajo. Masticando algunos dientes se evita el reuma.

---

[9] **RÍOS MARTÍNEZ, Ángel** (2002). Costumbres y tradiciones en el Valle de Ricote. *I Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*, Abarán, pp. 73-92. Citado en p. 88.

Usos en general: En Cartagena y Javalí recomiendan restregar ajos duros sobre las picaduras de abejas y avispas[10]. El ajo ayuda a combatir un buen número de hongos, bacterias y virus. Por otra parte reduce la presión arterial y el colesterol. Actúa como antiinflamatorio y ayuda a reducir el bloqueo de las arterias y a reparar los daños causados por la arterioesclerosis.

Fuente:
Ángel Ríos Martínez



Allium Sativum

[10] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región. Consejería de Cultura*, Educación y Turismo, Murcia, p. 46.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ajos:
Abu Zacaria Iahia Aben Mohamed ben Ahmed Ebn El Awam, sevillano observa en su obra *Libro de Agricultura*:
....y que (mediante Dios) alarga la edad de quien los come hasta llegar a la más avanzada de ciento veinte años...
....Según otro autor, los ajos machacados y aplicados sobre la picadura de los insectos y los escorpiones son de provechoso efecto, mediante Dios[11].

Ibn al-Baytar explica muchísimas virtudes del ajo y dedica varias páginas en su obra a esta medicina natural. Dice entre otras cosas que el ajo como alimento es muy eficaz contra las picaduras de escorpión, de víboras, y mordeduras de perros rabiosos. Triturado y mezclado con el aceite de ricino viejo se utiliza este ingrediente en forma de cataplasma sobre la picadura de escorpión, donde extrae y neutraliza los efectos del veneno[12].

---

[11] **ABU ZACARIA IAHIA** (1802). *Libro de Agricultura. Traducido al castellano y anotado por don Josef Antonio Banqueri.* Tomo segundo. De órden superior y a expensas de la Real Biblioteca, Madrid, p. 204.
[12] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo I, Nº 453.

ALGARROBA, GARROFERA, GARROFO, GARROFERO, ALGARROBERA.

Nombre latín: Ceratonia siliqua

Descripción: El algarrobo es un árbol de hasta 10 metros de altura, aunque su altura media es de 5 a 6 metros; es dioico y es de follaje perenne. Tiene hojas bipinnadas de color verde oscuro con una dimensión de entre 10 y 20 cm de largo y sus flores son pequeñas, rojas y sin pétalos. El fruto, llamado algarroba o garrofa, es una vaina coriácea de color castaño oscuro, de 1 a 3 dm de longitud, que contiene una pulpa gomosa de sabor dulce y agradable que rodea las semillas. Las vainas son comestibles y se usan como forraje.

Nombres vulgares: algarroba, algarroba asilvestrada, algarroba blanca, algarroba cacha, algarroba casura, algarroba chopa, algarroba chopeta, algarroba común, garrobas (fruto), garrobo, garrofa, garrofera, garrofero, garrofín (semilla), garrofo, garrover, garrubia, mollar, pan de San Juan, pan de San Juan Bautista, quilate.

Origen: Árbol originario de Asia sudoccidental, desde donde se ha extendido por todo el Mediterráneo Oriental.

Principios activos: Pulpa (harina de algarroba): Azúcares (20-30%): glucosa, sacarosa, fructosa; pectina, proteínas, grasas, ácido benzóico y ácido fórmico, mucílago, taninos. Semillas (goma de garrofín): galactomananas (90%).

Usos en Blanca: En Blanca se utilizan para tratar el estreñimiento y contra el resfriado de pecho.

Preparación: Hervir en agua los frutos secos troceados, a fuego lento, durante media hora o hasta que se forme un jarabe.

Usos en general:
Los frutos se usan en Mazarrón como ingrediente de jarabes contra la tos y el resfriado[13]. Algunas personas recomiendan restregar algarrobas verdes sobre las verrugas para hacerlas desaparecer de inmediato. Con la algarroba es posible preparar un sucedáneo del chocolate llamado *carob* (que es *algarrobo* en inglés), muy utilizado en alimentos dietéticos.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Ceratonia siliqua

---

[13] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región.* Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 21.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn Wafid observa[14]:

> DIOSCÓRIDES (l): Cuando se utiliza húmeda es mala para el estómago y ablanda el vientre. Si se seca y se utiliza, es más provechosa para el estómago que húmeda. Estriñe el vientre y hace fluir la orina, concretamente la que se confita con zumo de uva.
> AL-RÁZÏ: Se frotan fuertemente las verrugas con la algarroba no maduro, las hace desaparecer completamente. Yo he visto eso.

Ibn al-Baytar nos informa que si la algarroba no da lugar al estreñimiento, se debe ayudar a su expulsión del intestino mediante la miel y julepes. Esta estriñe el estómago, lo fortalece y detiene la diarrea. Revela que si tomamos la algarroba con el estómago vacío ésta lo estriñe, en virtud de sus propiedades astringentes[15].

---

[14] **IBN WAFID** (1995). *Kitab al-Adwiya al-Mufrada (Libro de los medicamentos simples),* Volumen I. Edición, traducción, notas y glosarios de Luisa Fernanda Aguirre de Cárcer. Consejo Superior de Investigación Científica, Agencia Española de Cooperación Internacional, p. 253.

[15] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, Nº 766.

ALOE VERA

Nombre latín: Aloe Vera

Descripción: El aloe o sábila es una planta perteneciente a la familia de las liliáceas. Alcanza entre dos y tres metros de altura. Sus flores suelen tener color rojizo, anaranjado o amarillento. Tiene grandes y carnosas hojas lanceoladas con suaves espinas en sus bordes. En Andalucía es introducida por los árabes y crecen las primeras plantaciones de aloe en la península Ibérica, llegando a ser elemento esencial de la medicina popular de la ribera mediterránea.

Nombres vulgares: sábila, sávila, áloe de Barbados o áloe de Curazao

Origen: El origen de esta planta es de África.

Principios activos: La planta produce una serie de principios activos además de la aloína como son la isobarbaloina, antraceno, antranol y acido aloético, Emodina, Aceite etéreo, Barbaloina, Ácido aloético, Ácido cinámico y Ácido crisofánico entre otros. También Lignina, Saponinas, Monosacáridos, Polisacáridos, Aminoácidos esenciales y secundarios.

Usos en Blanca: Contra las quemaduras y para los granos.

Preparación: La hoja fresca se frota sobre las quemadura y lesiones.

Usos en general:
El Aloe Vera para la piel es también utilizado como antiséptico y bactericida, ya que cuando se aplica sobre la herida forma una capa, impidiendo de esta manera que los gérmenes penetren en

la herida y la infecten; además, el Aloe Vera para la piel contiene componentes específicos que ayudan a eliminar hongos y bacterias. El Aloe también es un tratamiento eficaz para las erupciones causadas por plantas venenosas como el roble venenoso, la hiedra y el zumaque. En caso de entrar en contacto con una de estas plantas, hay que frotar el aloe vera sobre la zona afectada y se aliviará la picazón y el enrojecimiento.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Aloe Vera

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Bayrat nos hace saber que el Aloe Vera se aplica mejor en los tumores tópicos. Por otra parte se realizó con éxito una solución de Aloe Vera para las grietas de la mano. Disuelto en un líquido astringente, se aplica con éxito sobre los órganos debilitados, molidos o fracturados. Se debe frotar con Aloe Vera las partes maltratadas o debilitadas para aliviar el dolor y fortalecer las mismas.[16]

---

[16] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, Nº 1388.

APIO

Nombre latín: Apium graveolens L.

Descripción:
Posee tallos estriados que forman una gruesa penca con hojas acuñadas. Toda la planta tiene un fuerte sabor acre, es decir, agrio. El apio es una hierba bienal, es decir, que el tallo empieza a crecer al segundo año de su desarrollo; puede llegar a alcanzar los cincuenta centímetros de altura. Las raíces son muy ligeras, estrechas y carnosas.

Nombres vulgares:
Apio, Apio común, Apio de huerta

Origen:
Europa y extremo Oriente

Principios activos:
Aceite esencial (2-3%): limoneno, (60%), selineno, beta-terpineol, beta-cariofileno, p-cimeno, beta-pineno, alfa-santalol, dihidrocarvona, butilftálidos (sedanólido, sedenólido), furanocumarinas y otros heterósidos cumarínicos.

Usos en Blanca: Para la purificación de la sangre, ya que elimina el ácido úrico.

Preparación: Comer apio, crudo o cocido.

Usos en general:
En Archena recomiendan consumir apio como diurético, para orinar.

En Mula recomiendan comer apio, crudo o cocido, en tratamientos largos del reuma[17].

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Apium graveolens L.

[17] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región.* Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 48.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn Wafid observa[18]:

> Son los medicamentos calientes y picantes los que tienen por norma sutilizar la sangre y aligerarla, separar y aislar lo denso de lo ligero, así como aislar la leche, [l8v] ocurriendo que lo que es menudo, acuoso, aislado y retirado de éstos y lo que está separado, se reúne a sí mismo, uniéndose unos a otros totalmente porque estas dos virtudes, [el calor y el picante], ayudan a facilitar la atracción de los riñones de todas las partes ligeras que hay en la sangre, y ambas tienen capacidad de disolver la sangre y licuarla, y la segunda de separar las partes ligeras y cambiarlas. Ninguna de estas dos [virtudes] solas puede estar separada de un calor intenso como el apio «de montaña».

---

18 **IBN WAFID** (1995). *Kitab al-Adwiya al-Mufrada (Libro de los medicamentos simples),* Volumen I. Edición, traducción, notas y glosarios de Luisa Fernanda Aguirre de Cárcer. Consejo Superior de Investigación Científica, Agencia Española de Cooperación Internacional, p. 97.

CEBOLLA

Nombre latín: Allium cepa L.

Descripción:
La cebolla se cultiva una vez al año y pertenece a la familia de las liláceas. Dicho esto hay que hacer mención al aspecto de la cebolla, el cual, es semicircular ya que nace a partir de un bulbo. La cebolla presenta un sistema radicular formado por numerosas raicillas fasciculadas, de color blanquecino, poco profundas, que salen a partir de un tallo a modo de disco, o disco caulinar. Este disco caulinar presenta numerosos nudos y entrenudos (muy cortos), y a partir de éste salen las hojas.

Nombres vulgares:
Cebolla cabezona, Cebolla común, Cebolla de huevo, Cebollín.

Origen:
La cebolla se sitúa entre las primeras plantas cultivadas. Su origen se sitúa en Asia Central.

Principios activos:
Aceite esencial (0,015 %) rico en compuestos azufrados (cepaenos). El S-óxido de 2-progenetial (lacrimógeno). El principio activo fundamental de la planta de cebolla es la alicina, un derivado de la aliina. Aminoácidos sulfurados, glutamilpéptido, tiotiamina. Flavonas 8espiriósida, quercitina) y fermentos (aliinasa y arginasa). También tiene vitaminas, tales como A, B y C.

Usos en Blanca: Contra el resfriado. La cebolla cruda es muy buena para el estómago.

Preparación: Cuando se va a la cama se pone un trozo en el pie y se cubre con un calcetín; de esta forma se elimina el resfriado.

Usos en general:
En Mula usa la cebolla para recuperar las ganas de comer y se la utiliza, cocida y endulzada con azúcar tostada, para combatir el resfriado[19]. Se puede utilizar la cebolla para curar el insomnio. Antes de irse a dormir se pica una cebolla fresca y se la pone sobre un plato en el dormitorio. También se puede preparar un plato de ensalada de cebolla con aceite, limón, y un poquito de sal, que se come durante la cena; este remedio sencilla provocará un sueño profundo.



Allium cepa L

Fuente:
Piedad Cano Miñano

[19] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región.* Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 41.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar recomienda la cebolla para limpiar el estómago y abrir el apetito[20]. Según él la utilización de la cebolla es muy beneficiosa, puesto que purifica el pecho y los pulmones.

[20] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo I, Nº 296.

HIGO

Nombre latín: Ficus carica L.

Descripción: La higuera es un árbol de pequeñas dimensiones, 10 a 30 pies (3-9 m) de alto, con numerosas ramas extendidas y un tronco rara vez con más de 7 pulgadas (17,5 cm) de diámetro.

Nombres vulgares: Higuera, breval, higo, breva, cabrahigo

Origen: El higo se considera indígena de Asia occidental y se ha distribuido por el hombre en toda la zona mediterránea..

Principios activos: azúcares (50-60%), sales de hierro, calcio, manganeso, bromo, vitaminas A1, B1, B2, C y D; goma. Las hojas y siconos verdes poseen un látex con una
mezcla de enzimas: ficina, con actividad proteolítica: similar a la de la papaína. Las hojas contienen furocumarinas (psoraleno, bergapteno). Las semillas contienen abundantes mucílagos.

Usos en Blanca: Contra el resfriado de pecho.

Preparación: Otro remedio es preparar un jarabe cociendo higos, azúcar tostada y vino (un cuarto de azúcar y medio litro de vino). Se pone al fuego hasta que queda la mitad del volumen inicial. La cocción debe ser lenta para que el jarabe no se inflame[21].
Otra preparación en Blanca es la mezcla de higos secos, algarrobas secas y tomillo, utilizando también azucar, un vaso

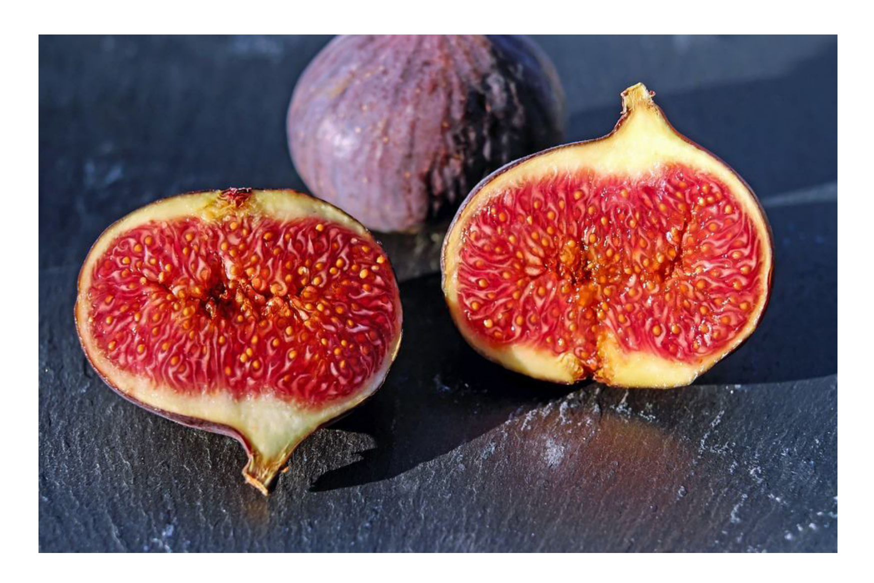
---

[21] **RÍOS MARTÍNEZ, Ángel** (2002). Costumbres y tradiciones en el Valle de Ricote. *I Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*, Abarán, pp. 73-92. Citado en p. 87.

de vino y un chorro de coñac. La cocción es de unos 20 minutos o hasta obtener un jarabe.

Usos en general:
En Mazarrón preparan un jarabe a base de higos secos y otros ingredientes para combatir el resfriado. Un jarabe cartagenero para el resfriado se prepara con malvavisco (*Althaea officinales L.,*), higos secos, rabogato y tomillo. En Sierra Espuña recomiendan los higos para calmar la tos[22].

Fuente:
Piedad Cano Miñano y Ángel Ríos Martínez



Ficus carica L.

[22] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 56.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Se utiliza la *leche del higo* y el jugo, en los medicamentos que ulceran. Ibn al-Baytar da muchísimos usos del higo; entre ellos una aplicación de higo donde se administra en forma de jarabe y va bien contra el asma y tos seca[23].

---

[23] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo I, Nº 439.

HINOJO

Nombre latín: Foeniculum vulgare

Descripción: La planta es herbácea, de porte erecto y puede alcanzar los 2 metros de altura. Las hojas, de color verde intenso, son largas y delgadas, acabando en segmentos con forma de aguja, que se endurecen exteriormente en el verano para evitar la pérdida de agua. El Fruto es un esquizocarpio de 2 mericarpios claramente separados, de color pardo oscuro hasta negruzco, de unos 5 mm de largo, pentagonales y con 5 costillas más claras bien marcadas.

Nombres vulgares: Fenollo, Hierba santa, Hinojo de Florencia, Linojo, Inojo

Origen: Su origen se encuentra en la zona meridional de Europa, en concreto los países situados junto al Mar Mediterráneo creciendo allí, gracias a sus condiciones climáticas, en estado silvestre.

Principios activos: El aceite del fruto contiene principalmente un mínimo de 60 % de anetol, un mínimo de 15 % de fenchona, y un máximo de 5 % de estragol.

Usos en Blanca: En Blanca se toman infusiones de plantas enteras de hinojo (seca o fresca) ya que es una planta beneficiosa contra los gases. Es considerada una planta ideal como remedio natural contra las flatulencias gracias a sus propiedades digestivas.

Preparación: Se coloca un vaso de agua dentro de un cazo y se pone a fuego rápido hasta que hierva. Mientras tanto, se ponen una o dos cucharadas de planta seca (o de frutos secos) dentro de una taza o vaso. Cuando esté hirviendo, se vierte el agua

hirviendo sobre la planta seca. Se tapa la taza o el vaso y se deja reposar durante 5 minutos (10 minutos en caso de frutos); con ello se consigue que no se evaporen los aceites donde se encuentran la mayor parte de los beneficios del hinojo. Colar y tomar a sorbos.



Foeniculum vulgare

Usos en general: El cocimiento o la infusión de hinojo se emplea en Cartagena para tratar los dolores del aparato digestivo producidos por acumulación de gases, particularmente en los niños[24].

Las semillas se mastican para refrescar el aliento. En Mula recomiendan la infusión de hinojo para abrir el apetito. Una

---

[24] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región.* Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 26.

infusión de las hojas puede emplearse para aliviar la vista cansada.

Fuente:
Piedad Cano Miñano

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Observamos que la costumbre de tomar hinojo contra los gases ya fue practicado por el médico árabe Ibn Wafid que dice:

> **Receta para los gases que ocupan el organismo**
> Se bebe agua en la que han hervido raíces de hinojo y apio[25].

Ibn Baytar nos hace saber que el hinojo calma el dolor abdominal y hace desaparecer la flatulencia[26].

---

[25] **'ABD AL-RAHMAN IBN MUHAMMAD IBN WAFID & ÁLVAREZ DE MORALES Y RUIZ-MATAS, Camilo** (1980). *El libro de la almohada de Ibn Wafid de Toledo: recetario médico árabe del siglo XI,* Volumen 7. Instituto Provincial de Investigaciones y Estudios Toledanos, p. 164.

[26] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo III, Nº 1784.

LECHUGA

Nombre latín: Lechuga sativa

Descripción:
Planta herbácea anula de la familia de las Compuestas con hojas verde brillantes sin espinas, las inferiores enteras con peciolo corto. Las hojas superiores sésiles son más redondeadas y ovales.

Nombres vulgares:
Lechuga común, ensiam, lletuga

Origen:
Las lechugas, al parecer, tienen origen en las regiones templadas de Eurasia y América del Norte.

Principios activos:
Contiene lactucerina, lactuccina y ácido lactúcido, un aceite volátil, vitaminas C y E y otras sustancias complementarias. Flavonoides: luteolina, carotenos, quercetina.

Usos en Blanca: Las lechugas han sido utilizadas en infusiones como un ansiolítico moderado que facilita el sueño.

Preparación: 30 minutos de cocción en agua de las hojas frescas de lechuga; luego se toma una infusión de la misma.

Usos en general:
La lechuga es muy eficaz para aliviar el estreñimiento así como varias problemáticas de índole digestivo debido a que contiene grandes cantidades de fibra. La lechuga tiene propiedades diuréticas, por esto sirve para tratar enfermedades como la nefritis, cistitis, infecciones urinarias y cálculos renales.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Lechuga sativa

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar indica que la lechuga calma y refresca a las personas[27]. Según él la utilización de la verdura elimina el dolor de cabeza. Ibn al-'Awwâm (XXIII 3) afirma que "son provechosas para cortar la sed", pero, sobre todo, insiste en sus facultades relajantes y somníferas[28].

---

[27] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, Nº 792.

[28] El libro de agricultura (*Kitab al-filaha)* de Ibn al-'Awwâm, capítulo XXIII 3. Citado por **MATAIX VERDÚ, José & BARBANCHO CISNEROS, Francisco Javier** (2007). *Hortalizas y verduras. La alimentación mediterránea.* Almería, p. 183.

LENTISCO

Nombre latín: Pistacia lentiscus

Descripción: Se trata de un arbusto o arbolito dioico, plantas macho y hembra independientes, siempre verde de 1 a 5 m de altura, con un fuerte olor a resina, que crece en los matorrales secos y pedregosos de la Europa mediterránea, norte de África y Oriente Próximo.

Nombres vulgares: Lentisco, Entina, Almáciga, Lantisco o Mata charneca, mata dentissa, dentisco, goma de lantisco, bucho.

Origen: Especie típica mediterránea. El lentisco crece espontáneamente en la Región Mediterránea y Canarias.

Principios activos: Tanino, colorante, miricetina, aceite esencial con terpenos y sesquiterpenos, ácido mástico, masticina.

Usos en Blanca: Contra el dolor de muelas, utilizando algodón.

Preparación: 5 minutos de cocción en agua de algunos tallos de la planta seca o tierna. Con el algodón se pone el líquido obtenido en el lugar de la muela que duele.

Usos en general: En Mula utilizan el cocimiento de lentisco para enjuagarse la boca y combatir así el dolor de muelas y dientes[29]. Se emplean las ramas jóvenes como diuréticas, hipotensoras y astringentes. El jugo resinoso se usa como

---

[29] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región.* Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 32.

analgésico y sedante. Se ha recolectado para usar su leña. De ellos se obtiene una resina conocida como almaciga que se usa en barnices y en odontología

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Pistacia lentiscus

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn Masawayh dice que ésta tiene uso como aromáticos secos para las mujeres[30]. Ibn al-Baytar (1197-1248) indica que se usa la resina como expectorante, analgésico para dolor de muelas y estómago; también para mejorar el sabor de la comida y el apetito. Por otra parte, Ibn al-Baytar escribe sobre varias aplicaciones medicinales de la planta y sus partes: las hojas se utilizan para inducir la micción, curar heridas, tratamiento de heridas cancerosas, reparar huesos fracturados, detener las secreciones uterinas y fortalecer y dar brillo a los dientes. La resina se utiliza como expectorante, un analgésico para el dolor de muelas y dolores de estómago[31]. para mejorar el sabor y mejorar el apetito, para aclarar la piel y fortalecer el estómago. El farmacéutico persa, médico y filósofo Avicena (980-1037) prescriben éstas para el dolor en las encías, para el dolor abdominal, ardor de estómago e infecciones[32].

.

---

[30] **AGUIRRE DE CÁRCER, Luisa Fernanda** (2001). Uso terapéutico de sustancias aromáticas en al-Andalus. In: *Dynamis. Acta Hisp. Med. Sci. Hist. Illus.,* 21, pp.- 93-132. Citado en p. 27.

[31] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Nº 2139. Citado por LEV, Efraim & AMAR, Zohar (2008). Practical Materia Medica of the Medieval Eastern Mediterranean According to the Cairo Genizah. Leiden – Boston, p. 204.

[32] **MOHAMMAD SHARIF SHARIF** (2013). Pistacia Atlantica Kurdica, the Kurdish Medicinal Plant. En: *Perspectives on Kurdistan's Economy and Society in Transition,* Vol. II, pp. 64-85. Citado en p. 65.

LIMÓN

Nombre latín: Citrus Limon L.

Descripción:
Es un arbolito perenne, a menudo espinoso, que puede alcanzar los 4m de altura, con copa abierta muy ramificada. Sus hojas son alternas, simples, coriáceas, con limbo elíptico de margen más o menos serrado, glanduloso, de color verde mate lustroso de unos 5–10 cm de largo y con peciolo cilíndrico articulado. Sus flores, el azahar, son grandes, vistosas y aromáticas.

Nombres vulgares:
citro, limoe, limoi, limón, limón agrio, limón agrio (fruto), limón capuchino, limoncillo

Origen: El limón es originario de Asia (Assam, región en el nordeste de India, norte de Birmania y China.

Principios activos: pericarpio: (hasta un 2,5%) de composición compleja: (+)-limoneno, pineno, citral (mezcla de neral y geranial), citronelal, terpinol, canfeno, felandreno, cumarinas (limetina, bergamotina), flavonoides (neohesperidósidos y rutinósidos). Vitamina C, carotenoides, mucílagos, oxalato cálcico. Pulpa: abundante pectina, azúcares, ácidos cítrico, ascórbico, málico, flavonoides.

Usos en Blanca: Para las quemaduras. Para desinfectar las heridas se recomienda limpiar las mismas con limón.

Preparación: Se frota el zumo de limón sobre las quemaduras y heridas.



Citrus Limon L.

Usos en general:
En Archena recomiendan limpiarse las manos con limón para desinfectar heridas y se dice en este pueblo que las gárgaras con limón son buenas para la garganta.
También se usa el zumo de limón para tratar el acné juvenil, echando el zumo sobre los granos diariamente, hasta que desaparezcan. En Molina de Segura utilizan la infusión de flores de limonero para calmar los nervios[33].

[33] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 51.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar indica, con respecto al limón, que la intensidad de su acción detergente se manifiesta a través de su efecto sobre la superficie del cuerpo humano u algún otro órgano. De este modo, empleado sobre el cuerpo lo limpia y purifica[34].

---

[34] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo III, Nº 2055.

MALVA

Nombre latín: Malva Sylvestris L.

Descripción: Planta variable de hasta cerca de 2 metros. Generalmente erecta con ramificación. Muy agradecida en la floración, son flores entre 2 y 6 centímetros de diámetro, abundantes y con pétalos purpúreos o rosa, con venas más oscuras. Perianto pentámero, con calículo de 3 piezas soldadas en su base. Las hojas son palmatífidas.

Nombres vulgares: Alboeza, botonera, botones, flor de malva, hogacita, malmá, malva, malva alta

Origen: Europa

Principios activos: mucílagos de naturaleza urónica (10-15% en las flores, 8-10% en las hojas), antocianósidos (7%): malvina; taninos, vitaminas A, B1, B2 y C.

Usos en Blanca: En este pueblo utilizan las flores de malva para calmar los dolores de estómago.
Catarro: Se dan "vahos". En una olla se hace hervir una buena cantidad de hojas de malva, el paciente, sentado, se tapa la cabeza con una manta y colocando entre sus piernas la olla aspira el vapor de la cocción[35].

Preparación para calmar los dolores de estómago: Decocción durante 20 minutos de 30 gr. de flores y hojas secas por litro de agua. Tomar 2 tazas al día.

---

[35] **RÍOS MARTÍNEZ, Ángel** (2002). Costumbres y tradiciones en el Valle de Ricote. *I Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*, Abarán, pp. 73-92. Cita en p. 87.

Otra preparación es la decocción de hojas frescas durante unos 15 minutos. A continuación se coloca la decocción en un paño, poniéndolo encima la boca del estómago para calmar los dolores.



Malva Sylvestris L.

Usos en general: En Puerto Lumbreras toman el cocimiento o la infusión de esta planta como laxante y para calmar los dolores de barriga. En Moratalla toman el cocimiento de las flores de malva para calmar los dolores de estómago[36]. Para combatir el estreñimiento, como laxante, contra irritaciones del tracto urinario, como calmante, para bajar la fiebre y para curar los catarros. Ante todo, se las conoce por sus virtudes medicinales, a

[36] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región.* Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 93.

esto hacen referencia dichos como «si te curas con malvas, mal vas».

Fuente:
Ángel Ríos Martínez y Piedad Cano Miñano

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

En al-Andalus fueron igualmente estimadas por sus propiedades laxantes. Averroes, recomendaba que para conseguir una buena eliminación de los residuos, se inicien las comidas con un hervido de malvas con aceite[37]. Ibn al-Baytar habla de características lavativas contra la irritación de los intestinos. Observa que conviene tomar malva en la alimentación para eliminar la tos seca. Por otra lado indica que la semilla es más eficiente, y es adecuada contra la aspereza del pecho, pulmón y vejiga[38].

---

[37] **MATAIX VERDÙ, José & BARBANCHO CISNEROS, Francisco Javier** (2007). *Hortalizas y verduras en la alimentación mediterránea.* Ayuntamiento de El Ejido, p. 205.

[38] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, Nº 752.

MANZANILLA

Nombre latín: Matricaria chamomilla
Descripción:
Las hojas son alternas, pinnadas y sectas, de color verde claro, con incisiones muy profundas. Las flores están asociadas en capítulos con largos pedúnculos establecidos sobre un receptáculo vacío y las flores externas tienen la lígula blanca mientras las flores interiores son tubulosas con corola amarilla. Los frutos son aquenios.

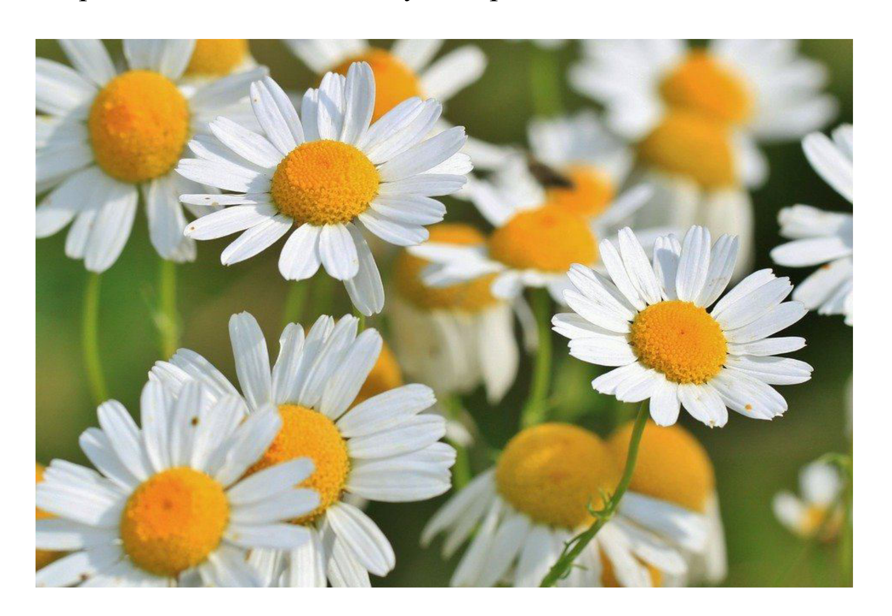
Nombres vulgares:
Amargaza, bastardilla, bonina, camamila, camamilda, camamilla, camamirla, camomila, camomilla, chamomilla, corona de rey, magarsa, magarza, magarza común, magarza montesina, magarzuela, manzanilla, manzanilla alemana, manzanilla bastarda.

Origen:
Originaria de Europa, difundida en forma natural o por cultivo en Hungría, Bulgaria, Yugoeslavia, Rumania, Alemania, España, Italia y Australia; también en el occidente Asiático y norte de Africa. En América se la cultiva en Argentina, U.S.A. y Venezuela.

Principios activos:
El aceite esencial supone entre un 0,4 y un 1,0% de la planta fresca; contiene sesquiterpenoides (1-alfa-bisabolol y derivados: bisabolóxidos A, B y C, bisabonolóxido A), antecotulide, camazuleno, lactonas sesquiterpénicas, carburos terpénicos (cadineno, cis-espiro-éter y trans-espiro-éter, farneseno), flavonoides (apigenina, luteolina, quercetina y patuletina), cumarinas (dioxicumarina, herniarina, umbeliferona), resinas (triacontano, fitosterina), ácido valeriánico y fenoles.

Usos en Blanca: Contra el dolor de estómago.

Preparación:
15 minutos de decocción en agua de hojas secas. Luego, se toma una infusión de la misma. Es importante saber que el té de manzanilla al hervir debe taparse bien, ya que, de lo contrario, se evaporaría el aceite esencial y el té perdería su efecto.



Matricaria chamomilla

Usos en general:
La manzanilla es considerada un excelente antiinflamatorio para los ojos y para combatir los dolores reumáticos. Por otro lado es un antiséptico excelente pudiéndose emplear en los casos de llagas en la boca. Además, mejora la digestión, facilita la expulsión de gases intestinales y mitiga los espasmos estomacales que generan hinchazón.

Fuente:
Antonio Cano Trigueros (86 años)

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar observa que la manzanilla administrada por vía oral purifica el cuerpo. Tiene acción analgésica si se usa más de una vez. Por esta razón, se emplea contra el dolor de cabeza[39].

[39] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo I, Nº 220.

MEJORANA

Nombre latín: Thymus mastichina L.

Descripción:
Es una mata leñosa de color verde amarillento que desprende un intenso y agradable aroma. Los tallos no superan el metro de altura. Crece en las laderas arenosas y en las gravas de la zonas montañosas del interior.

Nombres vulgares: Mejorana, almoraduz, tomillo macho, cantueso, escombrilla

Origen: Huertas de Murcia, Campo de Cartagena, Cieza-Calaspara, Lorca.

Principios activos:
Aceite esencial con principalmente 1,8-cineol. También lleva linalol y a veces incluso geraniol.

Usos en Blanca: Esta planta elimina las verrugas.

Preparación: Se hace tres nudos a la planta. Este método funciona gracias al efecto placebo.

Usos en general:
Popularmente es usado como digestivo como condimento para el aderezo de aceitunas. En Mula dicen que esta digestiva es buena para el estómago. También está recomendado para el tratamiento de afecciones bronquiales[40].

---

[40] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región.* Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 140.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Thymus mastichina L[41].

[41] **TORRES MONTES, Francisco** (2004). *Nombres y usos tradicionales de las plantas silvestres en Almería.* Diputación de Almería. Instituto de Estudios Almerienses, p. 217.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Resulta muy difícil la identificación de esta planta en los textos árabes. Solamente Ibn al-'Awwãm[42] (siglo XII) e Ibn al-Baytar[43] (siglos XII-XIII) podrían referirse a Thymus mastichina cuando hablan de mar zan//mar zaq, aunque parece que estos nombres se corresponden con la mejorana cultivada (Origanum majorana L.). Abu l-Jayr (siglo XI) describe diversos sa'tar como el sa'tar al-zayt no "tomillo aceitunero" que podría ser T. mastichina[44].

---

[42] **IBN AL-'AWWÃM.** (1988) (1802). Kitãb al Filã a. *Libro de agricultura* (siglo XII). Edición y traducción Banqueri J.A, 2 volúmenes. Madrid. Edición facsímil con estudio preliminar y notas por Hernández Bermejo JE & García Sánchez E. Ministerio de Agricultura. Madrid.

[43] **IBN AL-BAYTAR.** 1877-1883 (siglos XII-XIII). *Traité des Simples.* Traducción Leclerc LM, 3 volúmenes. Reimpresión Imp. Nationale. IMA, París.

[44] **AB L-JAYR**. (2004-2010) (siglo XI-XII). *Kitãbu 'Umdati abb b f ma'rifati nnabãt likulli lab b* (Libro base del médico para el conocimiento de la Botánica por todo experto), edición, notas y traducción castellana de J. Bustamante, F. Corriente y M. Tilmatine. CSIC. Madrid.

MEMBRILLO

Nombre latín: Cydonia oblonga Miller

Descripción: Es un árbol de tamaño pequeño y frutal emparentado con el manzano y el peral. Su fruto, llamado asimismo membrillo, es de color amarillo-dorado brillante cuando está maduro. Los frutos inmaduros son verdes, con una densa pilosidad de color gris claro, que va perdiendo antes de madurar. Las flores, que surgen en la primavera después de las hojas, son blancas o rosas, con cinco pétalos.

Nombres vulgares: Gambroa, Membrillero,

Origen: Es originario de la región del Cáucaso, en el sudoeste cálido de Asia (Irán, Turquía).

Principios activos: taninos (especialmente abundantes en las semillas: 20%), pectina, vitaminas A y B.

Usos en Blanca: Con el agua de membrillo se trata las heridas.

Preparación: Se recolectan en un frasco trocitos de membrillo.

Usos en general: tiene un gran efecto para cortar las diarreas al ser muy astringente, también suaviza el aparato digestivo y está indicado para estimular al hígado, cortar los vómitos y abrir el apetito. Si usamos el fruto crudo aplicado sobre la cara se quitarán las arrugas. Las hojas del arbusto hervidas quitan la tos y bajan la fiebre.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Cydonia oblonga

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

En este caso Ibn Wafid se refiere al médico griego Galeno (130-200 d. C.):

GALENO (Vll): El *membrillo* lo incluyen los griegos entre las *manzanas.* La naturaleza de las *manzanas*, todos ellos, no es una sola naturaleza, igual que su fruto, que es la *manzana,* no es su naturaleza toda ella una sola naturaleza. Eso es porque la hay dulce, la hay acerba, la hay astringente, la hay ácida y hay manzanas desabridas e insípidas y acuosas. La [*manzana*] dulce tiene una substancia acuosa y es de temperamento equilibrado. La acerba, lo que más predomina en ella es el temperamento terroso y frío. La astringente tiene esta substancia y la substancia acuosa y suave. La ácida tiene la substancia acuosa y fría y la fuerza de la acerbidad. La astringente y la ácida: la segunda es una fuerza que impide y cicatriza y la tercera es una fuerza que cicatriza las heridas e impide que goteen, al comienzo de suceder, los tumores calientes; vigoriza el cardias y el estómago cuando están aflojados, especialmente la que es más astringente y más ácida[45].

[45] **IBN WAFID** (1995). *Kitab al-Adwiya al-Mufrada (Libro de los medicamentos simples),* Volumen I. Edición, traducción, notas y glosarios de Luisa Fernanda Aguirre de Cárcer. Consejo Superior de Investigación Científica, Agencia Española de Cooperación Internacional, p. 249.

NARANJA

Nombre latín: Citrus sinensis

Descripción:
Árbol perenne de la familia de las rutáceas de hasta 10 metros de altura, de copa redondeada más o menos espinoso. Hojas de 7-10 cm ampliamente elípticas y con el ala del pecíolo moderadamente ancha.

Nombres vulgares:
Naranjo. Naranjo de la China. Naranjo dulce.

Origen:
Los naranjos tienen su origen en India, Pakistán, Vietnam y el sureste de China y fueron traídos a occidente por los árabes.

Principios activos:
Se caracterizan por la presencia de un aceite esencial**,** el cual varía su contenido según el órgano cuyos componentes son: limoneno, linalol, nerol, citral, citronelal, nootkatona, sinesal, n-nonanal, n-decanal, acetato de linalilo, acetato de geranilo, acetato de citronelilo, metil antranilato. También contiene flavonoides, tales como la Hesperidina, Tangeretina, Eriodictina, Quercetrina y Diosmina.

Usos en Blanca: Las flores de naranja, o flores de azahar, sirven para calmar el estado nervioso de una persona. Antiguamente la gente comía una naranja entera asada contra el resfriado y dolor de la garganta.

Preparación: Se prepara hirviendo unos cuantos gramos de flores durante unos minutos, a continuación se cuela el agua y se endulza con azúcar o con miel. Con respecto a la naranja asada, se recomienda asar la naranja entera a la lumbre y después

comer la naranja mientras esté caliente. Lo recomendable es que sea por la noche, antes de dormir.

Usos en general:
En Archena recomiendan tomar zumo de naranja con miel para combatir el estreñimiento. Las flores presentan una acción sedante, ligeramente hipnótica y espasmolítica**.** Se indican en estados de ansiedad e insomnio, en espasmos gastrointestinales y distonías neurovegetativas.

Fuente:
Antonio Cano Trigueros (86 años)



Citrus sinensis

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar dice que las flores de naranja son blancas y muy fragantes. De ellas se puede preparar un aceite carminativo, lo que refuerza los nervios y las articulaciones[46].

[46] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo III, Nº 2204.

NÍSPERO

Nombre latín: Mespilus germanica

Descripción: El níspero alcanza los 6 m de altura, aunque en óptimas condiciones de cultivo puede sobrepasar los 8 m. Posee una copa baja y extendida poblada de ramas retorcidas.

Nombres vulgares: Cardápano, miézpola, míspero, míspola, mispolera, néspera, niéspera, niéspola, níspera, nisperero, níspero, níspola, níspolo, nispolero

Origen: Especie originaria de Europa y Asia Menor.

Principios activos: Tanino, ácido fórmico, málico, vitamina C, pectina, azúcar, saponina.

Usos en Blanca: Contra el resfriado

Preparación: 30 minutos de cocción en agua de flor seca de Níspero. Luego se toma una infusión de la misma.

Usos en general:
A nivel digestivo: Desde hace muchos años la decocción de la corteza ha demostrado que posee grandes cualidades tónicas generales, así como también es beneficiosa para controlar diarreas, y debido a su acción febrífuga es utilizada para disminuir la fiebre.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Mespilus germanica

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar recomienda la fruta para arreglar el estómago y abrir el apetito. De la flor no dice nada[47]. Según él la utilización de la fruta es más importante que la alimentación de la misma.

[47] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, Nº 1112.

NOGAL

Nombre latín: Juglans regia

Descripción: Árbol vigoroso de 24 a 27 m de altura y cuyo tronco puede alcanzar de 3 a 4 m de diámetro. Copa ramosa, extendida, de forma esférica comprimida. Con grandes hojas, imparpinnadas, de color verde opaco, glabras, de olor agudo y desagradable, bastante ricas en taninos, como todas las demás partes de la planta. Las flores son monoicas por aborto. Flores masculinas dispuestas en amentos largos, de 6 a 8 cm, casi siempre solitarios, de color verde pardusco e insertas en la parte superior de las ramillas nacidas el año anterior, que en la floración están desprovistas de hojas.

Nombres vulgares: nuez, nogal, noguero, noguera

Origen: El miembro más conocido del género es el nogal común (*J. regia*, literalmente "nogal real"), originario de los Balcanes en el sudeste de Europa, sudoeste y centro de Asia hasta el Himalaya y el sudoeste de China.

Principios activos de la nuez: Agua 4%, Hidratos de carbono 15% (fibra 5%), Proteínas 15%, Lípidos 60% (ácido linoleíco 30%), Sodio 4 mg/100 g, Potasio 500 mg/100 g, Calcio 80 mg/100 g, Fósforo 400 mg/100 g, Hierro 2 mg/100 g, Vitamina B1 0,3 mg/100 g, Vitamina B2 0,1 mg/100 g.

Principios activos de la hoja: Las hojas contienen materias tánicas, ácido elágico y ácido gálico y, cuando están frescas yuglona (o juglona) -que es una oxinaftoquinona formada secundariamente a partir de la hidroyuglona α- e inosita. En el epi y mesocarpo también hay hidroyuglona. La semilla contiene hasta 50% de aceite (predomina el ácido linoleico) y sacarosa,

dextrosa, dextrina, fécula, pentosanas, la globulina yuglansina, lecitina, ácido inositopentafosfórico.

Usos en Blanca: Las nueces sirven para aumentar el calcio, dando más fuerza a la vista. Las hojas de nueces mezcladas con el Rabogato sirven contra la inflamación del pie.

Preparación: 3 nueces al día para la vista. En el caso de inflamación y/o infección del pie se hierve con agua una mezcla de hojas de nogal con el Rabogato. Luego se introduce el pie en un barreño donde se haya colocado dicha decocción.



Juglans regia

Usos en general: Las hojas frescas de nogal, tomadas en infusión, se utilizaron para combatir la ictericia. Las hojas del nogal son astringentes y pueden utilizarse para combatir

trastornos gástricos e intestinales como la diarrea. Una loción obtenida mediante la decocción de la cáscara de la nuez ayuda a retrasar la caída del pelo.

Fuente:
Piedad Cano Miñano

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar habla de la fruta verde, tomada durante el crecimiento de las hojas, que se mezcla con miel y se utiliza como gotas para los ojos, ya que es beneficioso contra la pérdida de la agudeza visual[48].

---

[48] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo I, Nº 525.

OLIVA

Nombre latín: Olea europaea sylvestris var. Acebuche gordo

Descripción:
Arbusto o arbolillo de hasta 10 m de altura, con ramas espinosas frecuentemente. Las flores son hermafroditas y aparecen en panículas axilares. El fruto (aceituna) tipo drupa de forma elipsoide verde al principio y negruzco en la madurez, con el mesocarpo carnoso y rico en aceite, pero en el acebuche es delgado; el endocarpo es grueso y de naturaleza pétrea y contiene una sola semilla por aborto de los otros primordios seminales.

Nombres vulgares:
Olivo, aceituno, olia y olivera, el cultivado; acebuche, acembuche, azambuche, azambujo, bordizo, oleaastro y zambullo, el silvestre.

Origen: Iran y Siria

Principios activos: hojas: secoiridoides (oleoeuropeósido). Flavonoides derivados del luteol y olivol, derivados triterpénicos, ácido oleanólico, saponósidos. Principio amargo (olivamarina). Materias minerales, manitol, taninos.
Frutos: ácidos oléico (78-86%), linoléico (0-7%), palmítico y esteárico (9-12%). Sales minerales, trazas de vitaminas A y D, oleoeuropeósido (iridoide amargo).

Usos en Blanca: Usos en Blanca: Contra los mareos con la variedad acebuche gordo, es decir, para disminuir las cifras tensionales. Otro uso en Blanca es contra las verrugas.

Preparación:
15 minutos de decocción en agua de hojas frescas o secas. Luego, se toma una infusión de la misma. Se frotan las hojas frescas, que expiden un jugo, sobre la verruga.

Usos en general:
En Archena lo que utilizan para bajar la tensión, es la infusión de las hojas. El agua del cocimiento de hojas de acebuche tras pasarla por un colador, se bebe para bajar la tensión. Este remedio actúa rápidamente y en ciertos sitios advierten que el efecto es muy fuerte y se debe tomar con cuidado.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



https://magiaiberica.wordpress.com (CC BY-SA 4.0)

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Dice Ibn al-Baytar: ¨Si tomamos las raíces y las hojas y dejamos que se hiervan en agua tibia, entonces esta decocción se utiliza con éxito en forma de enjuague bucal, contra los dolores de cabeza causados por el frío[49].¨

[49] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, Nº 1140.

ORÉGANO

Nombre latín: Origanum vulgare

Descripción:
Planta perenne de la familia de las Labiadas.
La planta forma un pequeño arbusto achaparrado (grueso y bajito) de unos 45 cm de alto. Los tallos, que a menudo adquieren una tonalidad rojiza, se ramifican en la parte superior y tienden a deshojarse en las partes más inferiores. Las hojas surgen opuestas, ovales y anchas de entre 2-5 cm, con bordes enteros o ligeramente dentados y con vellosidad en el haz. Las diminutas flores, de color blanco o rojo, que nacen en apretadas inflorescencias terminales muy ramificadas están protegidas por diminutas hojillas de color rojizo.

Nombres vulgares:
Orégano, Mejorana silvestre, Orenga, Oriégano, Fluriéngano

Origen:
Su origen está en Europa y Asia occidental

Principios activos:
Aceite esencial, de color amarillo limón, compuesta por un estearopteno y dos tipos de fenoles, principalmente carvacrol y en menor proporción timol. Las hojas tienen ácido ursólico y un alto porcentaje del antioxidante ácido rosmarínico.

Usos en Blanca: Contra la afonía.

Preparación: 10 minutos de cocción en agua de la planta seca o fresca de Orégano. Luego, se añada azúcar a la infusión y se procura tomarla de forma templada.
Para combatir la laringitis y la amigdalitis, hacer gárgaras con la infusión es una gran opción. A medio litro de agua hirviendo

añadir dos cucharaditas de hierba desmenuzada; dejar reposar 15 minutos tapado; recalentar antes de hacer las gárgaras 3 o 4 veces al día.

Usos en general:
Es muy famoso el empleo del orégano en la cocina italiana. Se trata de un condimento ideal para platos elaborados con salsa de tomate, como la pasta y las pizzas.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Origanum vulgare

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Observamos que ‘Abd al-Malik b. Habîb (790-853) indica en su tratado que el orégano es beneficioso en caso de dolor de garganta[50]:

> El orégano forma parte de los alimentos y de los medicamentos. Es caliente y seco. Es excelente contra los gases y la flema. Tiene dos especies: de monte y cultivado. El primero es más activo. Ambos hacen descender la menstruación y la orina. Si se cuece y se bebe su agua, expulsa el gusano y los ascárides del vientre. Es excelente para el estómago frío afectado por la flema y beneficioso en caso de dolor de garganta. Cuando se cuece y se aplica como un fomento sobre el ojo afectado de excesiva humedad, le es beneficioso. Cuando se mastica es útil contra el dolor de dientes producido por el frío y el viento. Limpia el estómago, el pecho y el hígado.

---

[50] **IBN HABÎB** (1992). *Mujtasar fi L-Tibb. Introducción, edición crítica y traducción: Camilo Álvarez de Morales & Fernando Girón Irueste.* Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Instituto de Cooperación con el mundo árabe, p. 101.

PEREJIL

Nombre latín: Petroselinum crispum

Descripción: El perejil es una planta herbácea de la familia Apiaceae. Se distribuye ampliamente por todo el mundo y generalmente se cultiva para ser usada como condimento. Es una planta herbácea bienal, aunque puede cultivarse también como anual. Forma una roseta empenachada de hojas muy divididas, alcanza los 15 cm de altura y posee tallos floríferos que pueden llegar a rebasar los 60 cm con pequeñas flores verde amarillentas.

Nombres vulgares:
Apio, apio de piedras, ligustico do reino, ligustico peregrino, peregil, petroselino,

Origen:
Originario del mediterráneo oriental y cultivado en casi todo el mundo.

Principios activos:
El perejil contiene apiína (el mismo glucósido que se encuentra en el apio) y flavonoides, que le confieren acción diurética; aceite esencial, rico en apiol y miristicina, que le otorga propiedades emenagogas (estimula la menstruación), vasodilatadoras y tonificantes.

Usos en Blanca: Para la purificación de la sangre.

Preparación: utilizar hojas del perejil en una tortilla.

Usos en general:
El perejil tiene propiedades antiinflamantes que ayudan con problemas de reumatismo y artritis.El perejil es uno de los mejores remedios diuréticos, por la acción de apiol, que favorece la eliminación de líquidos corporales.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Petroselinum crispum

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar informa que el peregil purifica el hígado, los riñones y la vejiga, y los deja sin obstrucciones[51].

---

[51] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo III, Nº 1902.

ROMERO

Nombre latín: Rosmarinus officinalis L.

Descripción: El romero es un arbusto leñoso, muy ramificado, de hasta 1 metro de altura o poco mas con hojas perennes. Las hojas, pequeñas y muy abundantes, presentan forma lineal. Las flores son de unos 5 mm de largo. Tienen la corola bilabiada de una sola pieza. El color es azul violeta pálido, rosa o blanco, con cáliz verde o algo rojizo, también bilabiado y acampanado.

Nombres vulgares: Romero, Rosa marina, Hierba de la corona, Alecrim.

Origen: Especie de la región mediterránea y del Cáucaso, que ha sido cultivada desde eras antiguas en todo el mundo.

Principios activos: Aceite esencial (1,5-2,5%): pineno, canfeno, borneol, cineol, alcanfor, limoneno. Acidos fenolicos: cafeico, clorogenico, rosmarinico y carnósico. Flavonoides derivados del luteolol, y apigenol. Principios amargos diterpenicos: carnosol (picrosalvina), rosmanol, rosmadial. Acidos triterpenicos: ursolico; alcoholes triterpenicos (alfa y betaamirina, betulosido).

Usos en Blanca: Contra la afonía[52] y el resfriado. Dicen en Blanca, que si se tiene romero en la puerta de la casa no se resfriarán los que allí habitan.

---

[52] **RÍOS MARTÍNEZ, Ángel** (2002). Costumbres y tradiciones en el Valle de Ricote. *I Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote,* Abarán, pp. 73-92. Citado en p. 87.

Preparaciones:

1. **Infusión:** Para preparar una infusión se debe dejar reposar una cucharada pequeña de hojas en una taza de agua hirviendo durante diez minutos. Una vez reposado, filtrar la infusión y ya estará lista para beber.
2. **Inhalado:** Hervir una pequeña cantidad de hojas en agua y cubrirse la cabeza con una toalla, inhalando los vapores resultantes.
3. **Loción:** Colocar 200 gr de hojas frescas de romero en un litro de alcohol de 96%, durante 10 días. Agitar una vez cada día la mezcla. Una vez pasados los diez días, filtrar el líquido y guardarlo en un frasco, protegido de la luz. Se debe de tener en cuenta que esta mezcla puede manchar la ropa.

Usos en general: En Puerto Lumbreras y Moratalla se utiliza la infusión de romero para combatir los toses y resfriados. En Mula y Moratalla recomiendan los vahos de romero para eliminar los problemas que se experimentan en el pecho a consecuencia del resfriado[53]. Su cocimiento se utiliza en forma de vahos, infusión o friegas para afecciones respiratorias. Se prepara una infusión de la planta sola para combatir los resfriados, En Mula se emplea la infusión de las ramillas de romero para ayudar a hacer las digestiones. La infusión concentrada de la planta se utiliza como loción capilar para evitar la caída del cabello.

Fuente:
Ángel Ríos Martínez

[53] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región.* Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 36.



Rosmarinus officinalis L.

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Ibn al-Baytar acota que el romero es carminativo; también soluciona obstrucciones de hígado y el bazo, limpia los pulmones, es útil contra las palpitaciones, el asma, la tos y la hidropesía o ascitis. En España, los cazadores ponen el romero en el vientre de los animales que mataban después de eliminar las vísceras para retardar la putrefacción[54].

---

[54] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo I, Nº 129.

RUDA



Nombre latín: Ruta chalepensis L.

Descripción: Hierba o arbusto, perenne, de 1,5-2 m de altura, de olor fuerte y característico, rizoma leñoso y ramificado, raíz larga, rastrera, tallo de base lerñosa, ramificado. Hojas de color verde-azules, divididas en segmentos ovales, espatuladas y glaucas. Flores amarillas, en ramilletes laxos. Fruto tipo cápsula.

Nombres vulgares: abrua, arruda, hierba piojera, rua, ruda, ruda menor, ruda pestosa, ruda silvestre.

Origen: Mediterráneo.

Principios activos: Esencia sulfurada, mirosinasa, glucósido, esteroles: colesterol, estigmasterol.

Usos en Blanca: Para ahuyentar a los bichos. También sirve para atraer la suerte.
Los pastores blanqueños daban en el pasado ruda cocida a las borregas para que echaran fuera las parias.

Preparación: Es una planta tóxica. Se debe utilizar bajo estricta indicación médica.

Usos en general: En Molina de Segura recomiendan beber la infusión de ruda para calmar el dolor de tripas. En Cartagena y Cehegín se usa la infusión de las hojas y de los tallos de ruda para enjuagarse la boca y así aliviar los dolores de muelas y dientes. Otros usos son: Antiespasmódico, tos, estimulante del flujo menstrual, tónico circulatorio, antiinflamatoria, antibiótica,

mal de aire, espanto, perrillas, dolor de cabeza; plaguicida natural y repelente de insectos.

Fuente:
José Cano Torrano (86 años)



Ruta chalepensis L.
CC SA BY 4.0 – Zeynel Cebeci

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Según Ibn al-Baytar, la ruda es una planta muy carminativa y muy beneficiosa para el intestino grueso y contra los cólicos. Tomado por vía oral, es beneficiosa contra el cólico ventoso[55].



Los aceites esenciales de esta planta posee propiedades de emenagogo siendo útil en casos de amenorrea, sin embargo, su consumo por mujeres embarazadas puede estimular hemorragias uterinas que podrían **desencadenar un aborto**. Debido a esto no se recomienda el consumo de ruda a las mujeres que se encuentren embarazadas.

---

55 **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo II, Nº 1166.

TOMILLO

Nombre latín: Thymus zygis

Descripción:
El tomillo salsero (Thymus zygis) es una mata enana muy aromático de 1 a 2 dm de alto. Es uno de los tomillos más frecuentes en la Península Ibérica, capaz de crecer en una amplia gama de ambientes ecológicos, incluso en las yermas de yeso, si bien siempre se ve en lugares abiertos y despejados.

Nombres vulgares: Tomillo rojo, tomillo blanco, tomillo salsero tomillo fino

Origen: Espontáneo

Principios activos: Aceite esencial con p-cimeno y altas cantidades de fenoles, especialmente timol

Usos en Blanca: La infusión de tomillo se toma en Blanca para eliminar el resfriado.

Preparación: Se hierven por 5 minutos trocitos de la planta entera secada en la sombra; luego se bebe una infusión de la misma.

Usos en general: La infusión de tomillo se toma en Cehegín para combatir el resfriado[56]. Su alto contenido en timol es el motivo de que es el tipo de tomillo más recolectado en la

[56] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región.* Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 142.

provincia. Muy usado como condimento y para el aderezo de aceitunas.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Thymus zygis
CC SA BY 4.0 - Xemenendura

LITERATURA ANTIGUA ÁRABE

Nunca había florecido el hermoso árbol de las ciencias en España como en el tiempo en que los califas protegieron a los hombres que se dedicaron al estudio. Con el descubrimiento de innumerables plantas dieron ellos un nuevo ser a la botánica. Protegidos por los califas, estos hombres de estudio contribuyeron a disipar las tinieblas de la ignorancia en que se hallaba la Europa, tanto que más tarde algunos extranjeros se apropiaron de los mismos.

Según Ibn al-Baytar esta hierba tiene muchísimas aplicaciones. Dice, entre otras cosas, que el tomillo es útil contra enfermedades de la boca y la garganta. Por otro lado, el aceite esencial de color púrpura se emplea contra la obstrucción de las fosas nasales[57].

---

[57] **LECLERC, Lucien** (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol. Tomo I, Nº 548 y Tomo III, Nº 2233.

3. REMEDIOS NATURALES DE LOS ÚLTIMOS SIGLOS SIN ANTECEDENTES ÁRABES

ALPISTE

Nombre latín: Phalaris canariensis

Descripción: El alpiste es una gramínea anual, de crecimiento invierno-primaveral. Originaria de la región mediterránea, se cultiva para la producción de granos en las zonas templadas del mundo.

Nombres vulgares: Castellano: alpiste, alpiste blanco, alpiste bravo, alpiste de pella, alpiste de pájaros, alpiste vanillo, alpistera, grano de Canarias), rabillo de cordero, rabos de cordero, triguera.

Origen: Se cría en el archipiélago canario, con el nombre vulgar de triguera o grano de Canarias.

Principios activos:
La semilla del Alpiste se encuentra conformada por un 16,6% de proteínas, un 11,8% de fibras. Por otra parte, posee entre sus componentes, ácidos salicílico y oxálico.

Usos en Blanca: Para disminuir el colesterol

Preparación: En forma de triturada o leche

Usos en general:
Las enzimas que proporciona el Alpiste tienen un poder inmenso para desinflamar nuestros órganos, particularmente el hígado, los riñones y el páncreas, por lo que convierte este dato al alpiste en un regenerador pancreático inmenso. Elimina la cirrosis al aumentar el conteo de hepatocitos del hígado y de paso, claro, lo desinflama. Recarga los riñones de enzimas, ayuda a eliminar exceso de líquidos. Previene la arteriosclerosis.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Phalaris canariensis

ÁRNICA



Nombre latín: Chiliadenus saxatilis (Lam.) Brullo

Descripción:
Planta vivaz, aromática, viscosa, con rizoma leñoso, de una altura de hasta 30 cm. Hojas sentadas, lanceoladas, oblongas, enteras, puntiagudas y algo pubescentes y glandulosas. La inflorescencia es un corimbo de capítulos. Las flores son amarillas, tubulares y sin lígula. Florece en verano.

Nombres vulgares: Arnica, Acnica, Annica, Arnirca, Háxnica, Té de monte, Té de Roca, Arnica basta

Origen: España

Principios activos: Su aceite esencial contiene 25% de alcanfor y entre 10-20% de borneol, cis-nerolidol y otros compuestos.

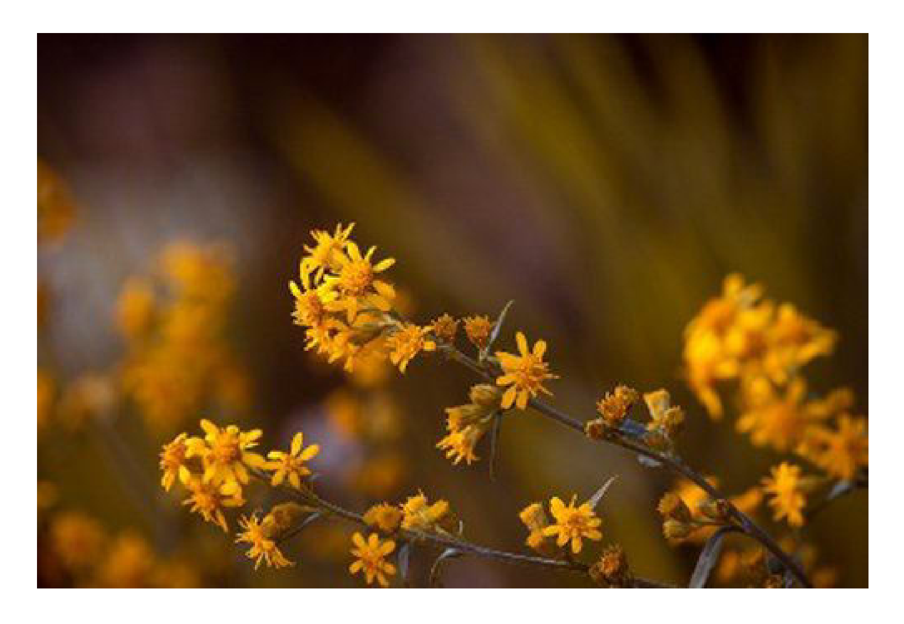
Usos en Blanca: Es una planta tóxica. En Blanca dicen que esta planta sirve para todo. Al parecer, la cocción de esta planta es buena para el estómago y parar abrir el apetito. Se debe utilizar bajo estricta indicación médica.

Preparación: Se hierven por 5 minutos en agua algunos tallos de la planta seca o tierna. Se deja reposar y se cuela para después ingerir.

Usos en general: En otros lugares de la Región de Murcia dicen que es muy buena para curar los dolores de estómago y como remedio para las úlceras de estómago. Se utiliza como diurético en Murcia para ayudar a orinar, en caso de cálculos

renales o para el dolor de riñón. En otros lugares de Murcia se macera en alcohol y se usa para lavar heridas.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Chiliadenus saxatilis



En relación a los efectos tóxicos o adversos del árnica, no se recomienda la ingestión de árnica por ser una planta muy tóxica. Por tanto, en caso de elaborar su infusión sólo debe ser utilizada sobre la piel, y nunca ingerida.

CIPRES

Nombre latín: Cupressus sempervivens L.

Descripción:
Como la gran mayoría de las coníferas, son de hoja perenne, pueden alcanzar los 20 m de altura con un diámetro aproximado de unos 60 cm. Su porte es piramidal, de crecimiento rápido en los primeros años de vida, ralentizándose después y pudiendo alcanzar los 300 años de vida. Poseen un tronco recto y de corteza delgada en la que se forman fisuras longitudinales. Las hojas son muy pequeñas (2-6 mm de longitud) con forma de escama, alineadas en parejas opuestas y decusadas.

Nombres vulgares:
Acipré, aciprés, alcipreste, alciprés, alsiprés, ancipreste, arcipreste, arciprés, arizónica, arsiprés, bolas (gálbulas)

Origen:
Región mediterránea

Principios activos: Gálbulos: procianidoles, aceite esencial (0,2 a 1%): alfa- pineno, canfeno, cadineno, cedrol o "alcanfor de ciprés". Taninos catéquicos.

Usos en Blanca: Se utilizan las bolas o frutos para tratar las almorranas.

Preparación: Se seleccionan cinco bolas o frutos. A continuación, se les fríe en aceite; luego se utiliza el aceite para tratar las almorranas.

Usos en general:
En Archena dicen que el ciprés es bueno para tratar las almorranas. Se cuecen los frutos en agua y se bebe el agua del cocimiento en un novenario. En Mula dicen que llevar siete "bolas" de ciprés en el bolsillo sirve para curar el dolor de cabeza[58].

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Cupressus sempervivens L.

[58] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región.* Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 84.

COLA DE CABALLO

Nombre latín: Equisetum telmateia

Descripción:
Se trata de una planta herbácea perenne, con tallos separados verdes fotosintéticos y estériles y amarillento pálido no fotosintéticos. Los tallos estériles, se producen a finales de primavera y mueren en el final del otoño, miden de 30 a 150 cm de y 1 cm de diámetro, muy ramificado, con espirales de 14 -40 ramas, estas hasta 20 cm de largo, 1-2 mm de diámetro y no ramificado, que salen de las axilas de un anillo de brácteas.

Nombres vulgares:
Cola de Caballo, Equiseto mayor

Origen:
Europa, Asia occidental, el noroeste de África.

Principios activos:
con numerosos principios activos (taninos, flavonoides, polifenoles, esteroles, saponinas…), la cola de caballo se caracteriza por una gran riqueza en materiales minerales (15 a 20% de la planta seca), en particular el silicio llamado "orgánico" (porque proviene de lo "vivo"), presente en forma de silicio insoluble (concreciones de ópalo) y de salicilatos hidrosolubles, asociada a varios otros minerales: carbonato y fosfato de calcio, cloruro y sulfato de potasio, hierro, magnesio, manganeso, azufre.

Usos en Blanca: En Blanca recomiendan tomar la Cola de Caballo como diurético.

Preparación: Se hierven por 15 minutos hojas secas. Luego se bebe una infusión de la misma.

Usos en general: Para eliminar las piedras del riñón recomiendan en Archena utilizar cola de caballo. En este pueblo también se utiliza la Cola de Caballo para los problemas de diuresis.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Equisetum telmateia

EUCALIPTO

Nombre latín: Eucalyptus globulus Labill.

Descripción:
Es un árbol siempre verde que puede alcanzar hasta 60 metros de altura. Copa piramidal, alta, siempre poco densa, que deja pasar la luz a su través. Tallos jóvenes tetrágonos, blanquecino-pubescentes. Las hojas son juveniles opuestas, sésiles, de base cordada, de color gris-azulado, de 8-15 cm de longitud y 4-8 cm de anchura. Las adultas son alternas, pecioladas, con la base cuneada, linear-lanceoladas, de 15-25 cm de longitud, con el ápice acuminado. La textura es algo coriácea y son de color verde oscuro, con la nerviación marcada.

Nombres vulgares: Caliptro, Calistro, Eucalipto, Eucaliptro, Eucalisto, Eucalistro, Ocalisto, Ocalistro, Ogalito

Origen: Sus masas naturales, están limitadas, a la costa meridional de Australia. Esta especie se ha introducido en numerosos países de todos los continentes, formando extensas masas de monocultivo, entre ellos España, en donde se cultiva desde 1850.

Principios activos: Óxidos terpénicos: eucaliptol o cineol (70-80%).

Usos en Blanca: Dicen en Blanca que los vahos de eucalipto curan los resfriados.

Preparación: Se han de cocer las hojas de eucalipto en el interior de una olla bien tapada, luego se destapa la olla y se toman los vahos, colocando la cabeza por encima de la olla y cubriendo ambas con una toalla de baño.

Usos en general: Para tratar los catarros bronquiales recomiendan los de otros muchos lugares de la región, tomar vahos del cocimiento de las hojas del eucalipto. En Archena dicen que el eucalipto es bueno para combatir la piorrea.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Eucalyptus globulus

HIERBA DE LA SANGRE

Nombre latín: Lithodora fruticosa (L)

Descripción:
La hierba de la sangre es un arbusto algo mayor que un tomillo, vivaz y bastante leñoso, presenta las hojas alternas, lineares y ásperas por la presencia de numerosos pelos rígidos. Las flores son pentámeras, con la corola soldada en su base y de color azul intenso, aparecen en abril y mayo, y dan lugar al madurar a un tetraquenio.

Nombres vulgares: Aserrones, Asperones, Hierba de las siete sangrías, Rascaviejas, Tomillo rascaviejas.

Origen: España y Francia.

Principios activos: Ácido litospérmico.

Usos en Blanca: En Blanca se usaba para depurar las impurezas en la sangre y para las "subidas"; También para quitar los granos de la cara.

Preparación: 30 minutos de cocción en agua de trocitos de la planta entera, seca o fresca. Hay que tomarla de siete a nueve mañanas seguidas.

Usos en general: Dicen en Archena que el cocimiento de esta planta tomado en ayunas es un buen remedio para la sangre espesa[59]. La hierba de la sangre se emplea para curar las «subidas de la sangre», tales como las afecciones de tipo

---

[59] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región.* Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 131.

alérgico, hormonales u otras manifestaciones a través de la piel, en forma de granos, sarpullidos, urticarias, etc. Se considera una planta fuerte, que «desgasta la sangre», por lo que se recomienda a algunas personas que la tomen sólo durante tres días. Normalmente se toma siete o nueve mañanas seguidas. En todo caso un número impar de veces para la hipertensión arterial.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Lithodora fruticosa (L)

HIERBA LUISA

Nombre latín: Lippia citriodora L. Sin. Lippia triphylla Kuntze

Descripción: Arbusto caducifolio, de entre 3 y 7 m de altura, con tallos subleñosos o leñosos en la parte superior. Presenta hojas verticiladas de hasta 7 cm, de forma lanceolada, apicada, con el margen liso o dentado y el pecíolo muy corto, son de color verde claro por el haz, con el envés marcado por glándulas oleosas bien visibles. Despiden una fuerte fragancia a limón. Flores pequeñas blanquecinas o blanquecino-violáceas, agrupadas en espigas. también tiene flores de color rosa.

Nombres vulgares: Hierba luisa, verbena de tres hojas, Hierbaluisa, Verbena de olor, Yerbaluisa, Cidrón, María luisa, Cedrón, Hierba cidrera, Hierba princesa, Hierba de las tres hojas, Hierba de la Primavera, Reina Luisa, Verbena olorosa.

Origen: América del Sur (Argentina, Chile, Uruguay y Perú.

Principios activos: **Aceite esencial (0,1-0,2%):** citral (35%), limoneno, linalol, terpineol, cineol y cariofileno.

Usos en Blanca: Contra el dolor de estómago y garganta.

Preparación: Se come 3 hojas frescas y tiernas, masticándolas muy bien.

Usos en general: Se utiliza como digestivo, carminativo y antiespasmódico, para casos de dispepsia o dolores de estómago. Se la consume también como sedante ligero. Posee una importante cantidad de melatonina, sustancia que se usa como relajante natural y que favorece el sueño nocturno.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Lippia citriodora L

MAÍZ

Pelo de Panocha

Nombre latín: Zea mays

Descripción: Planta monoica, anual, con una raíz fibrosa y un tallo erecto, grueso, con hojas y acanalado por un lado; según las variedades, puede alcanzar entre 150 cm y 6 m. de altura. Las hojas son grandes, largas, envolventes del tallo y lanceoladas, bordeadas de cilios duros. El color de las semillas es usualmente amarillo, aunque existente variedades blancas, rojas, purpúreas e incluso negras. De las flores, y posteriormente de los gérmenes de las semillas, brotan unos filamentos de apariencia sedosa y color brillante, denominados vulgarmente "cabellera" o "pelos de la mazorca".

Nombres vulgares: Mijo turquesco, trigo de Turquia, panizo de Indias, panizo americano, borona.

Origen: El maíz (*Zea mays*) es una especie de gramínea anual originaria y domesticado por los pueblos indígenas en el centro de México desde hace unos 10.000 años, e introducida en Europa en el siglo XVII.

Principios activos: Los estilos de las flores femeninas (Stylus Maydis) contienen saponinas, flavonoides, taninos, un aceite graso y sales de potasio. En los estigmas hay, además, taninos, esteroles y alantoina. Las formas tropicales contienen un alcaloide. Las semillas contienen: almidón. Abundantes ácidos grasos poliinsaturados (oléico, linoléico, palmítico, esteárico), aminoácidos, carotenoides, dextrina.

Usos en Blanca: En caso de retención urinaria.

Preparación: Dos cucharadas de barbas de maíz por taza de agua, se hierve durante 20 minutos. *Es un tratamiento peligroso, no lo realice sin antes consultar al médico.*

Usos en general: Cálculos y arenillas renales, cistitis, nefritis y gota, ya que parece aumentar la eliminación de ácido úrico. Por esta misma razón es útil en aquellos procesos en que interesa aumentar la excreción urinaria, como ante el edema de origen cardiaco, la hidropesía o las inflamaciones de la vejiga urinaria.

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Zea mays

PINO

Nombre latín: Pinus halepensis L.

Descripción:
Es un árbol que alcanza los 25 m de altura. El tronco es macizo y tortuoso, de corteza gris rojiza y copa irregular. Estróbilos rojizos de forma oval de unos 10 cm de longitud. Acículas largas agrupadas de 2 en 2, muy flexibles y ligeramente amarillentas. Piñas pequeñas y pedunculadas. Es muy resistente a la aridez, las ramas y la corteza son grisáceas. Las hojas tienen de 0,7 a 1 mm de anchura y de 3,5 a 7 cm de longitud y son de un verde amarillento.

Nombres vulgares:
Pino Carrasco, Pino de Alepo, Pino Alepensi, Pino blanquillo, Pino borde, Pinacho, Pino carrasqueño

Origen:
Región mediterránea

Principios activos: especialmente monoterpenos (65.5%): Entre ellos mirceno (15.2%-32.0%), α-pineno (12.2%-24.5%), E-β-cariofileno (7.0%-17.1%), terpinoleno (1.8%-13.3%), 2-fenil isovalerato etílico (4.8%-10.9%), terpineno-4-ol (1.0%-8.2 %) y sabineno (1.5%-6.3%).

Usos en Blanca: **Usos en Blanca:** Contra los sabañones, que son males invernales frecuentes. Los síntomas del sabañón son enrojecimiento, hinchazón y sensación de ardor en manos y pies.

Preparación: El humo que se produce al quemar la juma de los pinos es bueno para aliviar los dolores.

Usos en general:

En Mula utilizan el humo que se libera al quemar la juma u hojarasca de los pinos para curar la picadura de alacrán y también para aliviar los dolores. En el mismo pueblo los vahos del cocimiento de hojas y ramas de pino son usadas como remedio para los males del pecho[60].

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Pinus halepensis L.

[60] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 101.

RABOGATO

Nombre latín: Sideritis leucantha

Descripción: Pequeño arbusto leñoso, de hasta 70 cm, con **tallos** pelosos, blanquecinos, con **hojas** más numerosas en la mitad inferior,de lineares a lanceoladas, habitualmente enteras o con un diente a cada lado, mucronadas, en ocasiones imbricadas, con glándulas amarillas y envés más peloso. En el tratamiento taxonómico del género *Sideritis* de la obra *Flora iberica* se incluye *Sideritis murgetana* y sus subespecies, descritas y características de las sierras del sur de Murcia y Alicante, dentro de la variabilidad de *Sideritis leucantha.*

Nombres vulgares: Rabogato, Cañamillo, Rabo de gato

Origen: Es una planta exclusiva, endemica, del sureste de la Peninsula Iberica,

Principios activos: flavonoides, aceite esencial con *a*-pineno, sabineno, fenchona, limoneno, 1,8-cineol, 4-terpineol, cariofileno.

Usos en Blanca: Contra la falta de apetito[61]. También se utiliza para tratar el acné y contra la inflamación.

Preparación: Se cocinan y se bebe el agua resultante en ayunas,

Usos en general: En Cartagena dicen que el cocimiento de Rabogato es un buen purgante para casos de empachos e

---

[61] **RÍOS MARTÍNEZ, Ángel** (2002). Costumbres y tradiciones en el Valle de Ricote. *I Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*, Abarán, pp. 73-92. Citado en p. 88.

indigestiones[62]. También contra resfriados, “estomago sucio”, dolor de estomago, y diarreas. Se emplea como desinfectante de heridas. El cocimiento de la planta se usaba para hacer enjuagues de boca para tratar problemas de encías.

Fuente:
Ángel Ríos Martínez



La zajareña, garranchuelo o rabogato (Sideritis sp.)[63]

[62] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). Las plantas medicinales de nuestra Región. Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 109.

[63] **TORRES MONTES, Francisco** (2004). Nombres y usos tradicionales de las plantas silvestres en Almería. Diputación de Almería. Instituto de Estudios Almerienses, p. 221

4. CREENCIAS

HELECHO

Nombre latín: Polypodium cambricum L.

Descripción:
Helecho de 20-50 cm de altura, con hojas pinnatífidas, caducas, que requiere para su cultivo un sustrato rico y un lugar desde semisombra a bien iluminado, utilizándose en macetas, en rocallas y en cestas colgantes. No produce flores y se dispersa gracias a unas esporas que produce en el envés de las hojas o frondes.

Nombres vulgares:
Polipodio, Pulipuli, Filipodio, Polipodio del sur

Origen:
Es nativo de Europa e islas atlánticas.

Principios activos:
Polipodina. Taninos

Usos en Blanca:
Existe la creencia que con esta planta en casa se está a salvo de los ladrones.

Preparación:
Colocar la planta en casa.

Usos en general:
Se usa en afecciones del aparato digestivo y de las vías respiratorias. -También tiene propiedades medicinales como laxante y astringente. Para calmar la tos. En Mula utilizaban los

rizomas subterráneos, que denominaban raíces, como purgante y para curar el estreñimiento[64].

Fuente:
Piedad Cano Miñano



Polypodium cambricum L.

[64] **OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego** (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región.* Consejería de Cultura, Educación y Turismo, Murcia, p. 33.

5. BIBLIOGRAFÍA

'ABD AL-RAHMAN IBN MUHAMMAD IBN WAFID & ÁLVAREZ DE MORALES Y RUIZ-MATAS, Camilo (1980). *El libro de la almohada de Ibn Wafid de Toledo: recetario médico árabe del siglo XI,* Volumen 7. Instituto Provincial de Investigaciones y Estudios Toledanos.

AB L-JAYR. (2004-2010) (siglo XI-XII). *Kitãbu 'Umdati abb b f ma'rifati nnabãt likulli lab b* (Libro base del médico para el conocimiento de la Botánica por todo experto), edición, notas y traducción castellana de J. Bustamante, F. Corriente y M. Tilmatine. CSIC. Madrid.

ABU ZACARIA IAHIA (1802). *Libro de Agricultura. Traducido al castellano y anotado por don Josef Antonio Banqueri.* Tomo segundo. De órden superior y a expensas de la Real Biblioteca, Madrid.

AGUIRRE DE CÁRCER, Luisa Fernanda (2001). Uso terapéutico de sustancias aromáticas en al-Andalus. In: *Dynamis. Acta Hisp. Med. Sci. Hist. Illus.,* 21, pp.- 93-132.

ALVAR EZQUERRA, Alfredo & otros (2006). *Historia de España. Historia Moderna. La economía en la España moderna.* Ediciones Istmo, S.A..

ALVAR, Carlos (2010). *Traducciones y traductores. Materiales para una historia de la traducción en Castilla durante la Edad Media.* Centro de Estudios Cervantinos, Alcalá de Henares.

ÁLVAREZ DE MORALES, Camilo (1992). Algo más sobre el MS. Árabe 4764/1 de la B.N. de Paris. En: *Ciencias de la naturaleza en Al-Andalus, Textos y Estudios, II,* Madrid. Editado por E. García Sánchez. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Instituto de Cooperación con el mundo árabe, Madrid, pp. 135-154.

DAMIAN, Peter y Kate (1996). *Aromaterapia. El olor y la psique*. Lasser Press Mexicana, S.A. de C.V.

HERNÁNDEZ MOREJON, Antonio (1842). *Historia Bibliográfica de la Medicina Española,* Tomo I, pp. 122-126.

IBN AL-'AWWÃM. (1988) (1802). Kitãb al Filã a. Libro de agricultura (siglo XII). Edición y traducción Banqueri J.A, 2 volúmenes. Madrid. Edición facsímil con estudio preliminar y notas por Hernández Bermejo JE & García Sánchez E. Ministerio de Agricultura. Madrid.

IBN AL-BAYTAR. 1877-1883 (siglos XII-XIII). Traité des Simples. Traducción Leclerc LM, 3 volúmenes. Reimpresión Imp. Nationale. IMA, París.

IBN HABÎB (1992). *Mujtasar fi L-Tibb. Introducción, edición crítica y traducción: Camilo Álvarez de Morales & Fernando Girón Irueste.* Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Instituto de Cooperación con el mundo árabe.

IBN WAFID (1995). *Kitab al-Adwiya al-Mufrada (Libro de los medicamentos simples),* Volumen I. Edición, traducción, notas y glosarios de Luisa Fernanda Aguirre de Cárcer. Consejo Superior de Investigación Científica, Agencia Española de Cooperación Internacional.

LECLERC, Lucien (1877-1883). *Traité des simples par Ibn el-Beithar*, Paris, 3 vol.

LEV, Efraim & AMAR, Zohar (2008). Practical Materia Medica of the Medieval Eastern Mediterranean According to the Cairo Genizah. Leiden – Boston.

MATAIX VERDÙ, José & BARBANCHO CISNEROS, Francisco Javier (2007). *Hortalizas y verduras en la alimentación mediterránea.* Ayuntamiento de El Ejido.

MOHAMMAD SHARIF SHARIF (2013). Pistacia Atlantica Kurdica, the Kurdish Medicinal Plant. En: *Perspectives on Kurdistan's Economy and Society in Transition,* Vol. II, pp. 64-85.

OBÓN DE CASTRO, Concepción & RIVERA NUÑEZ, Diego (1991). *Las plantas medicinales de nuestra Región. Consejería de Cultura*, Educación y Turismo, Murcia.

RÍOS MARTÍNEZ, Ángel (2002). Costumbres y tradiciones en el Valle de Ricote. *I Congreso Turístico Cultural del Valle de Ricote*, Abarán, pp. 73-92.

TORRES MONTES, Francisco (2004). *Nombres y usos tradicionales de las plantas silvestres en Almería.* Diputación de Almería. Instituto de Estudios Almerienses.